

ひじるそうめん 冷や汁素麺

夏にぴったり！香味野菜が決め手で
つるつると箸が進むこと間違いなし
です。



材料 (4人分)

素麺 120 g
自身魚 40 g
きゅうり 2本
豆腐 1丁
味一ねぎ 適量

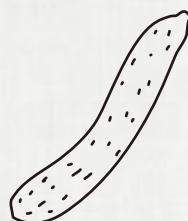
A	大葉 10枚
	みょうが 3個
	みそ 100 g
B	ごま 大さじ4
	かつおだし 700cc
	濃口醤油 大さじ4
	みりん 大さじ4

Recipe レシピ



1. 自身魚は骨を取り除いた後、軽く塩をまぶして焼き、細かく粉砕する。
きゅうりは小口切りにし、塩もみ(分量外)した後、水の中でもみながら軽く塩分を抜く。
ねぎも小口切り、豆腐は水切りした後、さいの目切りにする。

★Point! 魚は、包丁やバチで細かく碎く



2. Aを千切りにし、水にさらす。

3. みりんを煮切り、アルコール分をとばした後、残りのBを混ぜ合わせ1を加える。

★Point! かつおだしは、みそが溶けるまでは少しづつ加える

4. 沸騰したお湯で素麺を茹で、氷水で締める。

5. 4を入れ3をかけ、水を切った2を盛る。