

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
白身魚……………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……………100g
ごま……………大さじ4
B [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. 白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砕く

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ずつ加える

4. 沸騰したお湯で素麺を茹で、氷水で締める。
5. 4を器に入れ3をかけ、水を切った2を盛る。