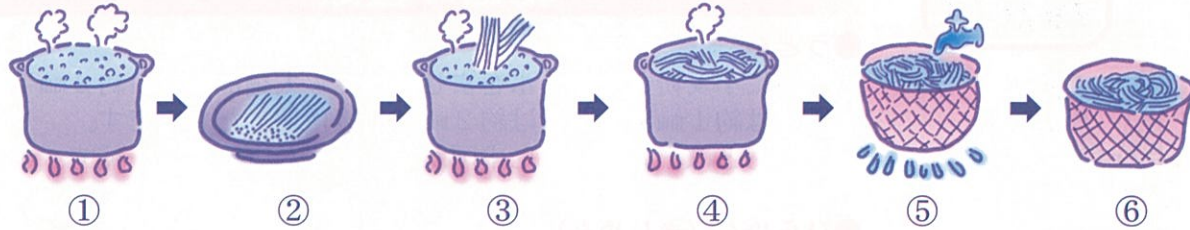




うーめんのゆで方



- ① 大きな鍋にたっぷりの湯をわかす。
(水の量は麺1束100gに対し、1.0ℓ~1.5ℓ程度)
- ② 湯をわかしている間に、うーめんの帯をとき盆かトレイの上に置く。
- ③ 湯が沸騰したら、うーめんをパラパラとほぐして入れ、はしでひとまぜする。
- ④ 再び沸騰してきたら、火を弱めふきこぼれない程度にゆでる。(ゆで時間約3分)
- ⑤ ゆであがった麺は、ざるにすぐあげて大量の冷水にさらしながら、ぬめりをとる
気持で軽くもみ洗いする。
- ⑥ 用意した、ざるにあげる。



つゆの作り方

1.つけつゆ(4人分)

〔材料〕

- 水 …… 1と1/3カップ
- 醤油 …… 1/3カップ
- みりん …… 1/6~1/3カップ
- かつおぶし …… 10g

〔作り方〕

- ① 小鍋にみりんを入れて火にかけて煮切りみりんをつくる。
- ② ①に醤油と水を加え煮立ったらかつおぶしを加え10秒位煮て火からおろし2分程度おいて、こし、冷やす。

〔作り方〕

つけつゆと同じ方法

2.かけつゆ(4人分)

〔材料〕

- ※だし汁 …… 5カップ
- 醤油 …… 1/2カップ
- みりん …… 1/4~1/2カップ

- ※だし汁 …… 5カップ
- 水 …… 6カップ
- かつおぶし …… 20g
- さばぶし …… 20g
- こんぶ …… 15cm

うーめんがすすめ料理

けんちんうーめん



■材料(一人分)

- うーめん …… 1把
- 大根 …… 30g
- ニンジン …… 30g
- ごぼう …… 30g
- タケノコ …… 30g
- 卵 …… 1コ
- せり …… 20g
- しいたけ …… 2コ
- ベーコン …… 30g
- ずいき …… 20g
- 調味料
- みそ …… 大さじ1
- 醤油 …… 小さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- 炒め油 …… 大さじ1
- しょうがのしぼり汁 …… 少々

■作り方

- ① うーめんをゆでる。
- ② 大根、ニンジン、ごぼうはさがきにしタケノコは斜に切り、ずいきは湯に浸しやわらかくして1cm位に切る。
- ③ 卵はゆでて半分に花型に切る
- ④ 鍋に油を熱しベーコンを炒め油が出たところで②の材料を炒め、だし汁を加えて煮る。やわらかくなったら調味し、最後に3cm位に切ったせりと卵をのせ、生姜のしぼり汁を入れる。

うーめん三昧



■作り方

②くるみだれ

- くるみ …… 50g
- 砂糖 …… 40g
- みそ …… 50g
- 酢 …… 少々
- だし汁 …… 250cc

③しょうゆだれ

- しょうゆ …… 30g
- 砂糖 …… 大さじ1
- みりん …… 1~2杯
- だし汁 …… 250cc

・菜味として

(しその葉、生姜、ねぎ、七味唐辛子)

- ① うーめんをゆでる。黒ごまは炒ってよくすり、砂糖、みそ、酢、塩少々を加えてだし汁でのばす。
- ② くるみは番茶に30分程ひたして皮をとりよくすりつぶし、砂糖、みそを加えてすり合わせ、だし汁でのぼし好みにより酢を少々加える。
- ③ 定量のだし汁、しょうゆ、さとうと一緒に中火にかけ、ひと煮立したら火を弱め1~2分静かに煮てそのままです。これをこしてみりん、化学調味料を加え味をととのえる。
- ④ 器に笹の葉、又はみょうがの葉3枚をしき、めんを盛り、上のにりのせん切りを散らす。めんまわりに氷を使用し冷たくして食べます。



レタスと鶏肉うーめん



- ① だし汁と鶏ガラスープに醤油、塩、砂糖を加えスープをつくっておく



- ② 醤油などで下味をつけた鶏肉をフライパンでこんがり焼き、1cm程に切っておく。



- ③ レタスは歯切れよくするために塩とサラダ油少々を加えたお湯でさっとゆで、水にはなし、同時に油を洗い流す。

- ④ 器にうーめんを盛り、②と③をのせ、熱い①のスープをかける

