

優秀賞

柚子香るあっさり梅海苔佃煮そうめん

考案者 **クックネーム** : 認定こども園すなはら 船越 はるか さん



【食べきり・使いきりポイント】

使い切る前に湿気ってしまいがちな海苔、あまりがちな柚子胡椒を使ったレシピにしました。

どの家庭にもほとんどある、梅、鰹節を加え程よい酸味と旨みを楽しめる簡単で作りやすい佃煮です。

そうめん以外にも、ご飯、パスタ、キャベツ、冷奴など様々な場面で使えます。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

【佃煮】

海苔	5枚
梅干し	1.5個
鰹節	3g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
柚子胡椒	小さじ1/2~1

【そうめん】

素麺	200g
お好きなたつゆ	薄めに割る

【トッピング】

大葉	4枚
みょうが	1個

◆作り方

【佃煮】

- 1 海苔を1口大にちぎり鍋に入れる。
- 2 梅の種を取り除き、よく叩き鍋に入れる。
- 3 鍋に、鰹節、酒、みりん、砂糖、醤油を入れ煮詰める。
- 4 水分が飛び、全体が少し粘り気のある状態になったら火を止める。
- 5 最後に柚子胡椒を入れ混ぜる。

【そうめん】

- 1 そうめんを茹で、流水にさらす。
- 2 皿にそうめん、つゆを注ぐ。
- 3 仕上げに佃煮を乗せお好みで、しそ、みょうが、ねぎを盛り付け完成。

【問合せ先】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273