

KUMAMOTO  
TOYOPET

— No. 95 —

poppin'カラフルレシビ°

冷たい麦面レシビ°

ねばとろぶっかけそば

◎ 材料 2人分

◎ そば (乾麦面も茹でそばもOK) 2束

◎ きゅうり 1/2本 ◎ おくら 2本 ◎ たけのこ 1/2本 ◎ みょうが 1本

◎ 大葉 4枚 ◎ 塩昆布 7グラム ◎ とろろ昆布 3グラム

◎ かつお節 3グラム ◎ めいづゆ (2倍濃縮) 大さじ2

◎ 長芋 100グラム ◎ 刻みのり 適量

\* <ぶっかけ用つゆ> めいづゆ 80ml と水 80ml を混ぜあわせ  
冷蔵庫で冷ましておく

◎ つくり方

1. たけのこは 5mm 角に切り、水に 5分ほどさらし、ざるに上げて水けを切っておく  
おくらも 1分ほど茹でて たけのこと同様に切る  
きゅうりと みょうがも 同様に 5mm 角に、大葉は みじん切りにする
2. ボウルに ①の野菜と、塩昆布、とろろ昆布、かつお節、めいづゆ をかき混ぜ、冷蔵庫で冷やす
3. 長芋は皮をむいて、おろし金ですりおろす
4. 鍋に湯を沸かし、表示通り茹で、ざるにあげて流水でもみ洗いし、水気をきる
5. 器にそばを盛りつけ、②と③をかけ、のりを添え、そばつゆをかける