



暑い季節は喉ごしツルっと食べやすいそうめんの出番です。  
変わりめんつゆのごちそう麺で、家族に夏バテなんて言わせません！

## トマトそうめん (材料 3~4人分)



トマト 大1個  
豚ひき肉 100g  
酒 大さじ1  
お湯 300cc  
みりん(煮切りしたもの) 1/3カップ  
醤油 1/3カップ  
しょうが(すりおろし) 大1かけ分  
素麺 適量

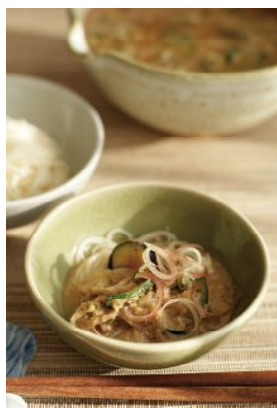
**\*煮切りみりん**  
本みりん一約2/3カップ強を小鍋に入れて加熱する。みりんの量が約半分になるまで煮切る(アルコール分を飛ばすこと)

**【薬味】**  
しょうが(すりおろし) 適量  
みょうが(小口切り) //  
青じそ(千切り) //

## (つくり方)

- 1 トマトは湯むきして1cmの角切りにする。
- 2 小鍋にお湯を沸かし、沸騰したら酒、豚ひき肉を入れる。アクが浮いてきたら丁寧にすくう。
- 3 (2)に煮切ったみりん、醤油を入れて濃いめに味付けする。トマトを入れて一煮立ちさせ、おろし生姜を入れる。  
\*おろし生姜はたくさん入れたほうが美味しい。
- 4 粗熱が取れたら冷蔵庫または氷水を張った中においてしっかり冷やす。冷めると豚の脂が固まるからきれいに取りのぞく。
- 5 素麺をたっぷりの湯で茹でて、流水で洗い、水気をしっかりと切り、器に盛り付ける。  
トマトめんつゆをかけ、薬味を添えていただきます。

## 冷や汁風そうめん (材料 2~3人分)



きゅうり(小口切り) 1本  
なす(短いもの)  
(薄く輪切り) 1本  
青じそ(千切り) 4~5枚  
みょうが(小口切り) 2個  
長ねぎ(みじん切り) 10cm  
油揚げ(お好みで) 1枚  
水 300cc  
あごの出し(顆粒) 小さじ1  
白胡麻 大さじ3  
味噌 大さじ2~3  
素麺 適量



**\*鶏胸肉の酒蒸しを**  
割いて加えても  
ボリュームが出て  
美味しいですよ。

## (つくり方)

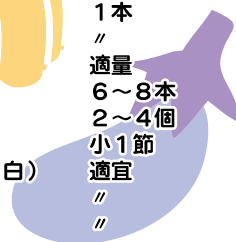
- 1 きゅうり、なすは塩(分量外)で揉んで水気を絞る。油揚げはグリルでパリッと色づくまで焼き、短冊切りにする。
- 2 白ごまは炒ってすり鉢で擦る。
- 3 ポウルにあご出しと水を合わせて入れ、みぞ濾しで味噌を溶かし加える。(2)のすり胡麻も加えてよく混ぜ合わせる。味噌とあご出しの量は好みで調節して下さい。
- 4 (3)に きゅうり、なす、青じそ、みょうが、ネギを加え、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。油揚げを加えるとコクが加わります。  
お好みで加えて下さい。
- 5 素麺をたっぷりの湯で茹でて、流水で洗い、水気をしっかりと切って器に盛り付ける。  
冷や汁をかけ、からめながらいただきます。

## 手羽先と夏野菜のグリル

(材料 2~4人分)



鶏手羽先 6~8本  
塩・こしょう 適宜  
なす 1本  
ズッキーニ 1本  
すだち //  
かぼちゃ 適量  
ししとう 6~8本  
ミニトマト 2~4個  
レンコン 小1節  
太白ごま油(白) 適宜  
七味唐辛子 //  
塩 //



## (つくり方)

- 1 手羽の先を切り落とし、火の通りをよくするために肉と骨の間に切り込みを入れる。
- 2 なすはヘタを落とし、縦に1cm厚さに切る。ズッキーニは1cmの輪切り。レンコンは1cmの輪切り。かぼちゃは1cm厚さに切る。ししとうは縦に包丁で少々切り込みを入れる。
- 3 手羽先に塩・こしょうをして魚焼きグリルまたは熱したグリルパンでこんがり焼く。野菜類は太白ごま油を少々まぶして、美味しい焼き色が付くまで焼く。
- 4 器に盛り付け、焼き野菜に太白ごま油を少々まわしかける。美味しい塩、七味唐辛子、すだちを絞ってかけ、いただきます。

## 黒糖寒天

(材料 20cm×15cm)  
バット1枚分)



黒糖(塊) 130g  
水 500cc  
粉寒天 1袋(4g)  
抹茶アイス 適量  
きな粉 //

**\*黒糖は**  
さとうきび100%が  
美味しいです。



## (つくり方)

- 1 黒糖をフードプロセッサーで粉末にする。
- 2 小鍋に水と粉寒天を入れて加熱する。沸騰したら弱火で混ぜながら2~3分、寒天が完全に溶けるまで煮る。
- 3 (2)に黒糖を加えてしっかり溶かして混ぜる。
- 4 バットに寒天液を流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 (4)を1cm角に切り、器に盛る。  
抹茶アイスをスプーンで丸くすくって盛り、きな粉をふりかけて、いただきます。