

お料理 クリップ

冷えすぎない夏メニュー

本文レシピ／大阪ガスッキングスクール 撮影／東谷幸一

血行改善に役立つ鉄分やビタミンEがたっぷり。麺とつゆがよく絡み、最後までおいしくいただけます。

マグロと モロヘイヤの素麺



■材料 (4人分)

マグロ(刺し身用)、長芋	各120g
モロヘイヤ	100g
素麺	200g
塩	適量
スプラウト(カイワレ菜など)、麺つゆ	各適宜
A 麺つゆ(2倍濃縮)	90ml
練りワサビ	少々

■作り方

- 1 マグロは1.5等角に切る。長芋は皮をむいて1等角に切り、水にさらす。
- 2 モロヘイヤは軸を取り除き、塩を入れた熱湯でゆでて冷水に取り、水気を絞る。包丁で細かく刻み、粘りが出るまでたたいてからAと合わせる。
- 3 素麺はゆでてザルに上げ、流水でもみ洗いする(写真)。水気を切って2を少量絡めてから器に盛り、残りの2をかける。1、スプラウトを添え、好みで麺つゆをかけて食べる。

ぬめりを取る
ことで、麺に
コシとツヤが
出る



■味がぼやけないよう、素麺の水気はしっかり切りましょう。

