



お  
ま  
け

さっぱり  
夏バテでもたべられる！

そうめんといっしょに食べるとおいしい！

## 山形のだし

山形のだしとは…

なす、きゅうり、みょうが、大葉などの夏野菜や香味野菜を細かく刻んで味付けした、山形県で昔から伝わる夏の定番料理です。

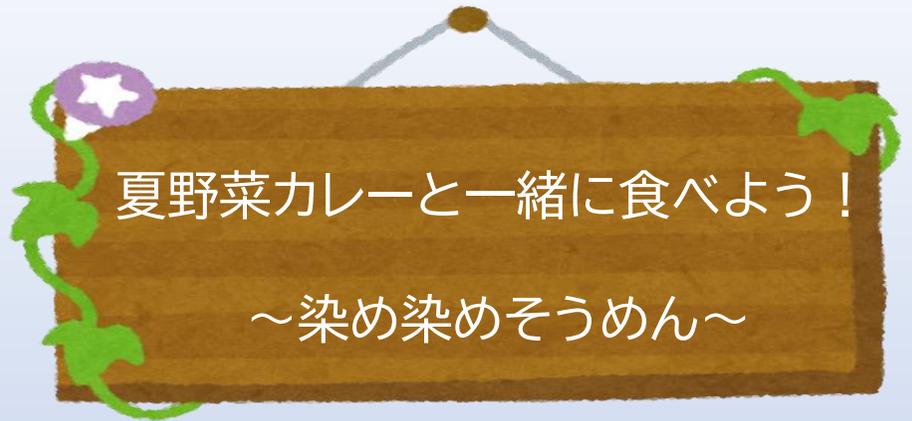
### 【ざいりょう】 10人分

・きゅうり	2本	・しょうゆ	大さじ1・½
・なす	1本	・みりん	小さじ2
・しょうが	5g	・酢	大さじ½
・めかぶ(湯通し生食用)50g		・砂糖	小さじ1
・みょうが	½個	・塩(水抜き用)	小さじ½
・大葉	2枚		

### 【つくりかた】

- ①きゅうりは2～3mm角、なすは5mm角に切る。しょうがはすりおろし、みょうがと大葉はみじん切りにする。
- ②①のきゅうりとなすをボウルに入れ、小さじ½の塩をかけて全体を混ぜ、水気が出るまで5分以上置く
- ③オクラは塩をふり、まな板の上で転がして産毛をとってから熱湯で2分ゆで、冷水につける
- ④③のオクラは包丁でみじん切りにしてたたき、粘りを出す
- ⑤調味料を混ぜ合わせる
- ⑥②のきゅうりとなすの水気をよく絞って、オクラ、薬味、めかぶ、調味料と合わせる
- ⑦全体を混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間以上なじませる

ごはんや、豆腐、納豆と一緒に食べてもおいしいです！  
3日以内に食べきって下さい。





## 1 つけだれカレーのつくりかた

### 【ざいりょう】5人分

・なす	1/2本	・カレールー(甘口)	1/4箱(約60g)
・ズッキーニ	1/2本	・水	500ml
・豚ロース薄切り	120g	・めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
		・油	大さじ1
・にんじん	1/2本	} トッピング用	
・パプリカ赤・黄	1/2個ずつ		
・オクラ	3本		

### 【つくりかた】

- ① にんじんは5mmほどに薄く切って、柔らかくなるまで5分以上ゆでる。パプリカは4分ゆで、水にあてて冷やしながら皮をむく。
- ② ①のにんじんとパプリカを型抜きする。あまったところは、こまかく切ってカレーに入れて煮込む。
- ③ オクラは2分塩ゆでし、冷水につけて冷やしてから1cm幅に切る(星形になっているよ)
- ④ なすとズッキーニは1cm幅くらいの半月切りにする。
- ⑤ 肉は細く切る。
- ⑥ 鍋に油をひき、切った野菜と肉を炒める(中火)
- ⑦ 野菜がしんなりしたら水を入れる
- ⑧ ふつふつしたらルーとめんつゆを入れる(弱火)
- ⑨ 器に入れて、上に型抜きした野菜とオクラをのせてかんせい!

肉は、豚バラのような脂身の多いものだと、冷たいそうめんをつけたときに油がかたまって浮いてしまうので、豚ロースを使用しました。他の肉を使用する場合は、鶏もも肉がおすすめです。



## 2 そうめんの染めかた

### 【ざいりょう】1人分

- ・食紅(赤・青・黄)
- ・そうめん 2束
- ・お湯 約1リットル

小さなスプーンが付属している共立食品の食紅を使用しました。スプーンが付属していない食紅を使用する場合は、スプーンすりきり1はい=約0.1gです

### 【つくりかた】

- ① 鍋に水をたっぷり入れて火にかける。
- ② ふつふつしてきたら火を止めて食紅を入れてよくとかす。
- ③ もう一度火をつけてふつとうさせる。
- ④ 全体を軽く混ぜてからそうめんを入れる。
- ⑤ 1分半~2分ゆでる。 ※ふきこぼれ、やけどにちゅうい！！
- ⑥ ザルにあげて水で洗いながら冷ます。
- ⑦ 器にきれいにもりつければ、かんせい!



何色になるかな?



**あお**スプーン1はい+**きいろ**スプーン2はい=〇色

**あか**スプーン1はい+**きいろ**スプーン2はい=〇色

**あお**スプーン1はい+**あか**スプーン1はい=〇色



あか・あおは、きいろよりも色が強いので、きいろよりもあか・あおを多く入れすぎないようにしよう!