

夏

ヘルシーな旬の味

松山長なすそうめん



栄養価

1人分

エネルギー 44kcal

食塩相当量 0.5g

材料
2人分

長なす..... 250g
片栗粉..... 3g (小さじ1)
ねぎ..... 10g
しょうが..... 25g
ごま..... 適量
めんつゆ (市販・ストレート)
..... 120ml (1/2 カップ強)

作り方

1



大きめの鍋で湯を沸かす。
長なすは皮を全てむく。
ねぎは程よい大きさに切り、
しょうがはすりおろす。

Point!

皮をむいて麺状にしてからゆでるまでの時間が短いほど、おいしくいただけます。
すぐゆでられるよう、事前に湯を沸かしておきましょう!!

2



皮をむいた長なすをせん切り用ピーラーで麺状にしていく。麺状になった長なすは薄い塩水につけてあくを抜く。(大きめのボールに塩水を用意し、その上で麺状にしていくと移し替える手間が省けます)



皮をむいた長なすをせん切り用ピーラーで麺状にしていく。麺状になった長なすは薄い塩水につけてあくを抜く。(大きめのボールに塩水を用意し、その上で麺状にしていくと移し替える手間が省けます)

3



ざるに移し、水気を切ったなすに、片栗粉をまぶして沸騰した湯でゆでる。

Point!

片栗粉は粉ふるい器を使うと均等にまぶせます！
ゆで上がりの目安は鍋のふちがふつつつとしてきたらOK!!

4



③をざるに移し、冷水で冷やす。

5

水気を切った④を器に盛る。めんつゆ、ねぎ、しょうが、ごまを添えて出来上がり!



「松山長なす」は「まつやま農林水産物ブランド」(裏表紙参照)に認定されている地元野菜です。長さが40cmを超えることもあったりとても長いなすです。肉質は柔らかく、きめが細かく、みずみずしく甘味があり、種がないのが特長です。

「松山長なすそうめん」はピーラーやスライサーを使えば包丁いらず。調理がとっても簡単です。さらに、食欲が低下しがちな夏に本物のそうめんよりもさっぱりいただくことができます。煮てよし、漬けてよし、焼いてよし、揚げてよしと四拍子揃った「松山長なす」でレッツクッキング♪

