

健康的で美味しい食べ方のご提案です。



伊予柑そうめんと季節野菜の和風ペペロンチーノ

材料<4人分>

伊予柑そうめん	4束 (200g)
ベーコン	80g
ブロッコリー	1束
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ2
唐辛子	1本…小口切り
塩	適宜
しょうゆ	大さじ2
刻みのり	適宜

作り方

- ① 伊予柑そうめんはかために茹でておく。
- ② ブロッコリーはさっと茹でておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル、唐辛子、にんにくを入れて火にかけ、香りが立つまで弱火で炒める。
- ④ ③にベーコンを加えて炒め、①の伊予柑そうめんとブロッコリーを1/2量を加えてからめ、しょうゆと塩を加え調味する。
- ⑤ 器に盛り付け、残りのブロッコリーと刻みのりを散らす。



伊予柑そうめんのカルボナーラ風

材料<4人分>

伊予柑そうめん	4束 (200g)
オリーブ油	大さじ2
にんにく	1かけ…みじん切り
玉ねぎ	1/2個…薄切り
〜クリームソース〜	
生クリーム	1/2カップ (100ml)
牛乳	1/2カップ (100ml)
卵黄	4個
粉チーズ	大さじ4
塩	少々
粗挽き黒こしょう	少々

作り方

- ① 伊予柑そうめんをかために茹でておく。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、玉ねぎを加えてサッと炒める。
- ③ ②に伊予柑そうめんを加えて混ぜ合わせる。〜クリームソースを作る〜
- ④ ボールに卵黄と生クリームと牛乳を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 粉チーズと塩・黒胡椒少々を加えてさらに混ぜ合わせておく。
- ⑥ ④を2等分に分けてさらに盛り、⑤のソースを添える。



手延べ五色そうめん トマトの辛味だれ

材料<4人分>

トマト	1個
白炒りごま	大さじ2…すっておく
サラダ油	適量
白ネギ	40g…みじん切り
にんにく	1片…みじん切り
しょうが	15g…みじん切り
豆板醤	小さじ1/2
酢	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
ごま油	大さじ1
鶏ガラスープ	カップ1/2

作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、(A)を炒める。
- ② 香りがでたら (B)を入れて煮立たせる。
- ③ 最後にトマトと白ごまを加えて、冷蔵庫で冷やす。

*かためにゆでた五色そうめんを器に盛り付け、トマトの辛味だれをかける。



ゆずそうめんのきのこソース和え

材料<4人分>

ゆずそうめん	2束 (200g)
しいたけ	4枚…薄切り
なめこ	1パック
〜石づきをとり、手で裂く〜	
油	大さじ2
にんにく	1片…みじん切り
しょうゆ	大さじ3
魚肝油(サンブラー)	大さじ2
グラニュー糖	大さじ3
水	大さじ2
唐辛子	1/2本
香葉 (パクチー)	適宜

作り方

- ① ゆずそうめんはかために茹で、水洗いして水気をきる。
- ② きのこソースを作る〜
- ③ フライパンに油とにんにくをいれて弱火で炒め、にんにくの香りがでたら、きのこをいれて炒め、(A)の合わせ調味料を加える。
- ④ ③にゆずそうめんを加えて和える。
- ⑤ 器に盛り付け、パクチーをそえる。



きのこ青菜と手延べ五色そうめんの炒め浸し

材料<4人分>

手延べ五色そうめん	1束 (50g)
油揚げ	…硬めに茹でておく
まいたけ	…半分について1cm幅に切る
しめじ	…石づきを取りほぐす
小松菜	2把 (200g) …ざく切り
しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ2
鶏節	適量

作り方

- ① フライパンにごま油大さじ1を入れて熱し、油揚げを炒める。
- ② 油揚げがカリカリになったら小松菜、まいたけ、しめじを順に入れていため、全体に火がとおったら(A)を入れて、味をととのえる。
- ③ ごま油大さじ1を②に足して、手延べ五色そうめんを入れてさっと炒め、火を止めて、海苔、黒ゴマ、鰹節を入れて混ぜ、器に盛り付ける。



豆苗と手延べ五色そうめんの爽やかサラダ

材料<4人分>

手延べ五色そうめん	1束 (50g)
豆苗	1株
人参	…4〜5cm長さに切って茹でる
エリンギ	小1/2本…せん切り
生ハム	2本
プチトマト	8個…4等分に切る
ヨーグルト	50g
マヨネーズ	50g
味噌	小さじ1/2
オリーブオイル	30cc
レモン汁	10cc
塩・コショウ	少々

作り方

- ① 下準備した手延べ五色そうめんと豆苗、人参をボールに入れて混ぜ合わせる。
- ② サワードレッシングを作る。
- ③ ②のドレッシングを①に入れて和える。



ゆずそうめんサラダ

材料<4人分>

ゆずそうめん	2束 (200g)
オクラ	4本…小口切り
レタス	1/4玉…一口大にちぎる
貝割れ大根	1/2パック
ミニトマト	4個…4等分に切る
〜季節の野菜をお好みで使ってください〜	
だし汁	3/4カップ
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1・1/2
炒りごま	大さじ1
粉ゼラチン	1袋 (5g)

作り方

- ① ゆずそうめんはかために茹で、水洗いして水気をきる。
- ② 器に野菜とゆずそうめんを盛り付け、ジュレをかける。
- ③ 和風ジュレを作る〜
- ④ ③のジュレを敷いて、真ん中にゆずそうめんを盛り付け、周りに下準備したしめじ、まいたけ、トマト、ミニトマト、イタリアンパセリなどを散らす。



手延べ五色そうめんの寒天寄せ

材料<4人分>

手延べ五色そうめん	1束 (50g)
オクラ	4本…茹でて小口切り
卵	1個…溶いておく
粉寒天	1袋 (4g)
水	500cc
白だし	50cc
みりん	大さじ1
サニーレタス	2枚
大葉	4枚

作り方

- ① 鍋に粉寒天と水を入れ火にかける。寒天が溶けたら白だしとみりんを入れて、沸騰したら弱火にして1分程度煮立てる。
- ② ①の鍋に下準備したトマト、オクラを入れて1分程度煮立てる。その時にアクが出たらこまめに取り除く。
- ③ 沸騰している②の鍋の中に溶き卵を少し高い位置から流し込んで火を止め、菜箸で2〜3回かき混ぜて蓋をしてそのまま1分程度置く。
- ④ 硬めに茹でた手延べ五色そうめんを適当な長さに切って、流し箱に入れ、その上に③を流し込み、軽くかき混ぜ合わせておく。
- ⑤ あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 器にサニーレタスと大葉を敷き、⑤の寒天寄せを適当な大きさに切り分け盛り付ける。



キャベツと生ハム 手延べ五色そうめんミルフィーユ

材料<4人分>

手延べ五色そうめん	2束 (100g)
キャベツ	1/4個…細切り
生ハム	1パック
〜クリームソース〜	
生クリーム	120cc
フレッシュドレッシング	40cc
粒マスタード	小さじ1
塩・コショウ	少々

作り方

- ① 細切りしたキャベツを軽く茹でて水にさらした後、軽く絞って水気を切っておく。
- ② 生ハム6枚を取り分けて、残った生ハムは適当な大きさに切る。
- ③ ボールに生クリームを入れて軽く泡立てる。
- ④ ③の中に市販のフレッシュドレッシングと粒マスタードを加え、塩コショウで味を整えてクリームソースを作る。
- ⑤ ボールに手延べ五色そうめん②の切った生ハムを入れ、④のクリームソース1/2量を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 円形型 (小皿型) の側面にラップを敷き、⑤を1/3量入れ、その上にキャベツを1/3量を加えて詰めておく。
- ⑦ ⑥の形を整ったら伏せるような形で皿にあげ、ラップははずし、お好みの大きさに切る。上から残ったクリームソースをかける。



手延べ五色そうめんのオニオンカレーソース

材料<4人分>

手延べ五色そうめん	4束 (200g)
しめじ	1/2パック
まいたけ	…さっと茹でておく
トマト	1/2個…角切り
イタリアンパセリ	1/2束
〜カレーソース〜	
玉ねぎ	2個
にんにく	1個…薄切りにしておく
バター	10g
水	200cc
カレー粉	大さじ2
塩	少々
ヨーグルト (プレーン)	大さじ3

作り方

- ① フライパンにバターを入れて熱し、にんにくのみじん切りと薄切りの玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ② しんなりしたら、すりおろした玉ねぎと水とコンソメを入れて、ひと煮立ちさせる。
- ③ 煮立たせたらカレー粉と塩少々で味をととのえて火を止めてヨーグルトを入れてかき混ぜ冷やす。
- ④ 器に③のソースを敷いて、真ん中にゆずそうめんを盛り付け、周りに下準備したしめじ、まいたけ、トマト、ミニトマト、イタリアンパセリなどを散らす。



手延べ五色そうめんの生春巻き

材料<4人分>

手延べ五色そうめん	1束 (50g)
エビ	4尾…茹でておく
鶏肉 (さきみ)	2本
〜薄切りにして茹で、刻んでおく〜	
きゅうり	1本
〜縦8等分に切って、長さ10cmに切る〜	
大葉	16枚
青ネギ	4本…10cmの長さに切る
黄パプリカ	1/6個…せん切り
〜(スイートチリソース)〜	
酢	200cc
砂糖	200cc
水	大さじ4
赤唐辛子	2本
にんにく	1片…みじん切り
ピーナッツ	大さじ2…砕いておく

作り方

- ① 4等分して凍めた手延べ五色そうめんを硬めに茹でて、10cm程度の長さに切っておく。
- ② ライスベーパーは水にくらべてまな板に置き、半分に手前で大葉2枚を横に並べて置く。
- ③ その上に①の手延べ五色そうめんを置き、きゅうり、青ネギ、鶏肉さきみ、黄パプリカのそれぞれ1/8量を横長に置く。
- ④ 両端を折りたたんで手前からきゅちりとひと巻きし、エビを2枚並べてさらに巻き込む。
- ⑤ 同じように8本作る。
- ⑥ スイートチリソースを作る。
- ⑦ 調味料を鍋に入れ、1/3程度まで煮詰めておく。
- ⑧ ④を2等分に分けてさらに盛り、⑦のソースを添える。



あんかけ焼き伊予柑そうめんサンラータン風

材料<4人分>

伊予柑そうめん	4束 (200g)
〜あん〜	
鶏ささみ	80g…そき切りにしてから
片栗粉	適量
干ししいたけ	2枚…戻して、せん切り
干しきくらげ	2枚…戻して、せん切り
人参	40g…せん切り
きぬさや	40g…せん切り
水	200cc…せん切り
鶏ガラスープ	1.5カップ (300ml)
〜(あん)〜	
片栗粉	大さじ1/2
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
水溶き片栗粉	適量

作り方

- ① あんを作る〜
- ② 鍋に水、鶏ガラスープ、酒を入れて火にかけ、ひと煮たちしたら、片栗粉をまぶしたさきみを加える。
- ③ しいたけ、きくらげ、人参、ゆでたけのこを①に入れて、(A)の調味料を加えてひと煮する。
- ④ きぬさやを加えて火を止める。
- ⑤ きぬさやを加えて火を止める。
- ⑥ 伊予柑そうめんをきつね色に焼く〜
- ⑦ 伊予柑そうめんをかために茹でて、サラダ油大さじ1をからめておく。
- ⑧ 大さじ3のサラダ油をフライパンに熱し、①の伊予柑そうめんに焦げ目をつけるように焼く。
- ⑨ 盛り付け〜
- ⑩ 焼いた伊予柑そうめんを器に盛り付け、出来上がったあんをかける。

メニュー開発：愛媛県特定健康指導機関 株式会社ヘルシープラネット



五色そうめん 株式会社 森川

〒791-0301 愛媛県東温市南方 2283-1 TEL 0120-114470
ホームページ <http://www.goshiki-soumen.co.jp/>