

1 1 . むきそば

庄内地方

材料	(5人分)
むきそば	1カップ
とりひき肉	50g
長いも	50g
のり	少々
ねぎ	少々
わさび	少々
だし汁	1/2カップ
みりん	大さじ4
醤油	大さじ4
(だし汁 5:みりん 1:醤油 1)	

用具

- 鍋
- ボール
- おろし金

作り方

むきそばを水 1.8ℓで煮あげ、ぐらぐらと 20 分間茹でて、10 分間蒸す。

ざるにとり、2~3 回水洗いして水を切っておく。

だし汁、みりん、醤油を一度煮立てる。

煮立った汁に、とりひき肉を入れて煮る。

とりひき肉はざるにとり、汁を切る。

汁はそのまま冷ましておく。

のりを細く切る。

長いもはすっておく。ねぎは小口切りに刻む。

むきそばを器に盛り、ひき肉、長いも、のり、ねぎ、わさびをあしらい、静かにそば汁を注ぐ。

ポイント

- だし汁は、だし昆布、しいたけ、かつお節で充分だしをとる。
- 季節によってナメコをあしらってもよい。
- 冬期間は、熱い汁をかけてもよい。

(酒田市 広野料理グループ)

熊谷 花井