

次世代へ  
伝えたい

さぬきの  
ふるさと  
料理

⑤



## ナスそうめん

暑い夏、手軽に作れて主食にもおかずにもなる  
ボリューム感のあるナスそうめん。  
いりこだしがそうめんにもナスにも十分吸収されて  
おいしいふるさとさぬきの味です。

### 【作り方】

- ① ナスは縦8等分に切り、斜めに切り目を入れて水に漬けておく。
- ② 鍋に油を入れてよく熱し、水気を切ったナスを加えて軽く炒める。
- ③ ②に煮干しでとっただし汁と薄口しょうゆ、砂糖を加える。
- ④ 油揚げは8等分の三角形に切り③に加え、煮る。
- ⑤ 煮えてきたら、そうめんを入れ、ゴマ油とショウガ汁を加える。  
(この時、そうめんが煮え過ぎないように注意する)  
※ゆでたそうめんを入れてもよい
- ⑥ ナスそうめんを器に盛り、小口切りにしたネギと種を除いて輪切りにした唐辛子を飾る。

### 【一口メモ】

もともとは唐辛子を効かせるだけでしたが、今回はショウガと油揚げを加えています。ネギやゴマなどを入れてみてもおいしい。もっと、食卓にのせて伝承してほしい料理です。

### 【材料】(4人分)

ナス……………2本  
ショウガ汁……………1かけ  
油揚げ……………1枚  
だし汁……………700cc  
(煮干し40g、水700cc)  
薄口しょうゆ……………50cc  
砂糖……………30g  
そうめん……………100g  
油……………大さじ1  
ゴマ油……………大さじ1/2  
唐辛子……………適宜  
ネギ……………適宜