

伝えよう
繋げよう
かあちゃんの味
つくってんまい
たべてんまい
おいしでえ



JA香川県
女性部

JA香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる
地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。
その中から一品ずつご紹介していきます。

私たちの
おすすめ

詫間地域女性部

食欲増進！夏のさっぱり料理

さわやかスタミナそうめん



調理時間
30分

材料[4人分]

- そうめん 3束(150g)
- きゅうり 1本
- 青じそ 4枚
- オクラ 4本
- ミニトマト 8個
- パプリカ(赤) 中1個
- コーン缶(ホール) 大さじ4
- A しょうがのらっきょう酢※ 大さじ3
- だし汁(いりこ) 大さじ2
- ゆずのしぼり汁 大さじ½
- めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ3
- ちりめんじゃこ 20g
- 牛肉のしぐれ煮
 - 牛肉(こま切れ) 200g
 - きくらげ(水でもどず) 6g
 - しょうが 2かけ
 - B 醤油・酒 各大さじ2
 - 砂糖・だし汁(いりこ) 各大さじ1
 - みりん 小さじ1

※薄切りにしたしょうがをらっきょう酢に1~2か月漬けたもの(なければらっきょう酢で代用可)

作り方

- ①Aを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②牛肉のしぐれ煮を作る。牛肉ときくらげは一口大に切る。しょうがは太めの千切りにする。鍋にBとしょうがを入れて火にかけ、煮立ったら牛肉ときくらげを加えて煮汁がなくなるまで弱火で煮詰める。
- ③きゅうり、青じそは千切りにする。オクラは少量の塩(分量外)で板ずりしたあと水洗いし、5mm幅の輪切りにする。トマトはくし形に切る(輪切りでもよい)。パプリカは細切りにする。
- ④そうめんはゆで、水で洗い氷水でしめて水けをよく切る。
- ⑤④を食べやすい大きさに丸めて皿に盛り、それぞれの野菜と②の牛肉のしぐれ煮大さじ1を彩りよくそうめんの上に盛りつける。①のタレをかける。

ポイント

残った牛肉のしぐれ煮は、作りおきメニューとしてご利用ください。

夏といえば、そうめん！夏の暑さで食欲が衰えた時やさっぱりとしたものがほしい時に最適です。手早く作れて、旬の夏野菜をたくさん使うことで、栄養もばっちり。夏バテ防止にもなります。また、牛肉のしぐれ煮は作りおきメニューにもなりますので、多めに作っておくと便利です。