

# 地産地消レシピ

@kagawaken

## うどん県の名産品コラボ! オリーブ釜玉うどん

香川県が誇る、オリーブオイルヒュービンが出来たら  
うどん屋さんもびっくりな斬新メニューができました!  
上質なオリーブオイルが手に入ったらぜひお試しください!



インスタで  
Check!



レシピ・写真 森 映子

### Profile

神戸在住・香川県に縁のあるフードコーディネーター。企業やカフェのメニュー開発や、販売促進用のフードスタイリングなどを手掛ける。技巧を凝らしたトーストアートがインスタグラムで注目を集め、現在フォロワー数4万人。

### 材料(1人分)

- オリーブオイル…大さじ1  
昆布茶…4g(塩昆布5g+醤油小さじ1/2で代用可)  
ニンニクチューブ…1cm(生ニンニクすりおろしでももちろん可)  
うどん茹で汁…大さじ1  
うどん(生麺・乾麺・冷凍麺などお好きなもの)…1玉  
生卵…1個 薬味ネギ(小口切り)…適量

### MEMO

- オリーブオイルはエキストラバージンオイルを使うとよりフレッシュな風味が楽しめます。
- 昆布茶は代用可能ですが、お代わりしたくなるぐらいオリーブオイルと合うので、ぜひ試してみてください!
- 麺を素麺やパスタに変えてGOODです。
- 好みでレモンやスダチを絞ってもよく合います!



### 作り方

- ① 湯を沸かし、うどんを茹でている間に  
どんぶりに昆布茶とニンニクを入れます。



- ② うどんが茹で上がったら、①に茹で汁大さじ1を入れてよく混ぜ、  
オリーブオイルも加えて混ぜます。

- ③ 湯切りしたうどんを②に入れよく混ぜ、  
生卵とネギをトッピングして完成です。  
食べる直前の追いオリーブオイルでさらに香りがよくなります。

1人分当たり

約457kcal\*

※茹でうどん1玉200g、

追いオリーブオイル大さじ1/2として、  
熱量をアプリで計算しています