

冷やしそうめん

栄養価(1人分)

エネルギー	306 kcal
たんぱく質	7.9 g
脂質	0.9 g
炭水化物	61.6 g
食物繊維	2.5 g
塩分	3.7 g
カルシウム	30 mg

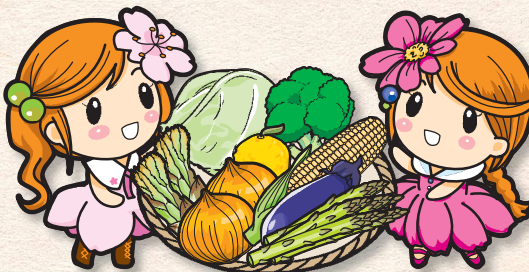


材料(4人分)

そうめん	300g	小6わ
だし汁	200cc	1カップ
しょうゆ	40cc	1/5カップ
みりん	40cc	1/5カップ
わさび	適宜	
しょうが	適宜	
ねぎ	適宜	
青じそ	4枚	
きゅうり	25g	1/4本
トマト	50g	1/3個

作り方

- ① そうめんはゆでておく。
- ② つけ汁は濃い目のだし汁に調味し、一度火を入れて冷ます。
- ③ 器にそうめんを盛り、具を飾り、氷水を入れ、つけ汁と薬味を添える。



ひとくちメモ

薬味であるわさびは、18世紀には現在のおもな生産地である伊豆での栽培が始まり、日本独特の生魚(刺身)を食する習慣と固く結びついている。独特の辛味は、わさびをすりおろすことによって加水分解酵素ミロシナーゼが作用し、ワサビ内に含まれる配糖体シニグリンが分解し、アリルイソチアシネートなどが生じたものである。強い殺菌力と、食欲増進効果がある。