

# シーフードスープそうめん



考案・調理：有岡 大雅

## 海鮮とそうめんの スープパスタ風そうめん

シーフードとそうめんを組み合わせ、白いスープでパスタ風に仕上げました。

### 材料

そうめん	1束
ぶなシメジ	50g
ほうれんそう	30g
オリーブオイル	適量
水	150ml
牛乳	150ml
シーフードミックス	100g
コンソメの素	1個

### 作り方

- ①そうめんを茹でる。ほうれんそうも別に茹でておく。
- ②ぶなしめじと茹でたほうれんそうをオリーブオイルで炒める。
- ③②に水と牛乳を加え、沸騰してきたらシーフードミックスとコンソメの素を入れる。
- ④器にそうめんを入れ、③のスープを合わせる。

## 夏野菜とタコとレモンの冷製パスタ風そうめん



考案・調理：上田 愛翔

### 夏野菜とタコとレモンで色鮮やかなそうめん

#### 材料

そうめん	60g
「刺身用ゆでタコ	60g
トマト	50g
セロリ	10g
「オリーブオイル	大1
塩	小1/2
しょうゆ	小1/2
こしょう	少量
きゅうり	1/4本
塩	少量
パプリカ	1/4個
「酢	大1/2
砂糖	小1/2
「オリーブオイル	大1/2
「塩こしょう	少々
レモン	1/4個

A

B

夏野菜をたっぷり使って色鮮やかに仕上げました。野菜で作ったソースが美味しく、レモンをかけてさっぱりと食べられます。

#### 作り方

- ① そうめんをゆで、冷水でしめる。
- ② 耐熱ボウルに A(トマトは半分)をいれ、電子レンジで加熱する。
- ③ ②とタコをフードプロセッサーにかけ、塩・しょうゆ・こしょうで味をととのえ、ソースをつくる。
- ④ 残りのトマトは半分に切り、きゅうりとパプリカは細切り、タコはぶつ切りにし、きゅうりは塩少々をふっておく。
- ⑤ パプリカはさっとゆで、Bを合わせたマリネ液につけておく。
- ⑥ そうめんと③④⑤を盛り付ける。

# そうめん春巻き



考案・調理：江尻 みそら

海外の人に日本食を知ってほしい！

## 材料

そうめん	1/2 束
豚ひき肉	50g
人参	1/6 本
水煮たけのこ	50g
すりおろし生姜	少々
ごま油	適量
しょうゆ	小1
酒	小2
砂糖	小1/2
塩	小1/4
片栗粉	小1
水	小1
春巻きの皮	3枚
小麦粉	大1/2
水	大1/2
揚げ油	少々

A

海外の人に日本食のおいしさも兵庫の食文化も知ってほしくて、中身のはるさめ部分をそうめんに変更しました。

## 作り方

- ①そうめんを半分に分けてゆでる。
- ②人参とたけのこを千切りにする。
- ③鍋にごま油を引いて、にんじん、ショウガを入れて炒める。たけのことひき肉を加えてさらに炒め、①のそうめんを加える。
- ④Aで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤春巻きの皮を置いて④をのせ、きつく巻く。巻き終わりを、水溶き小麦粉でとめる。
- ⑥170℃の油で揚げる。♥

# ぶたしゃぶそうめん



考案・調理：岸本 悠希

さっぱりとしたそうめん  
を目指しています。

レモンと豚しゃぶでさっぱりと  
食べられます。豚肉は夏バテ予  
防に効果のあるビタミンB<sub>1</sub>を  
多く含んでいます。

## 材料

そうめん	1 束
豚肉	80g
オクラ	40g
レモン	4 枚
「めんつゆ(4倍)」	40ml
水	160ml
レモン汁	小 1/2

A

## 作り方

- ①A を混ぜて冷やす。
- ②豚肉茹でて、水気をきる。
- ③オクラをさっとゆでて切り、レモンを輪切りにする。
- ④そうめんを茹でて、冷水にさらし、水気を切る。
- ⑤器に盛り付ける。

# 夏に負けるな！スタミナ豆乳そうめん



考案・調理：多田 初奈

暑い夏。スタミナつけて  
乗り越えよう！

さっぱりさらっと食べる！しかもスタミナをつけられる、暑い夏にそうめん料理を考えました。

## 材料

そうめん	1束
豚ひき肉	50g
長ネギ	1/4本
ひまわり油	小1
焼肉のたれ	大1
豆板醤	小1/2
豆乳	250ml
中華だしの素	大1/2
醤油	小1
砂糖	小1
すりごま	大1
塩コショウ	少々
刻みねぎ	少々
ラー油	少々
ゆで卵	1/2個
糸唐辛子	少々

## 作り方

- ①そうめんを1分ゆでる。
- ②フライパンにひまわり油を熱し、ひき肉、輪切りの長ネギを入れ、さっと炒める。
- ③火が通れば焼き肉のたれ、豆板醤を入れ、水分がなくなるまで炒める。
- ④鍋に豆乳と A を加えて弱火で温める。
- ⑤器に④を入れ、ゆっくりそうめんを入れる。
- ⑥⑤に③とねぎ・ラー油・ゆで卵・糸唐辛子を盛り付ける。

## ピリ辛まぜめん



考案・調理：中田 禅

コチュジャンで辛くしたところをトマトと卵黄でまろやかにしました。

ラーメンの代わりにそうめんを使うことで食べやすくなり、トマトや卵黄が良い感じにマッチしておいしく仕上がりました。

### 材料

そうめん	1束
トマト	40g
玉ねぎ	30g
にら	10g
豚ひき肉	75g
ごま油	適量
しょうゆ	小2
みりん	小1
料理酒	小1
コチュジャン	大1
オイスターソース	小1/2
鶏がらスープの素	大1/2
水	40ml

A

### 作り方

- ① トマトは1cm角に切る。玉ねぎ、にらはみじん切りにして炒める。
- ② フライパンにごま油をひき、玉ねぎ、にら、ひき肉を入れて炒め、調味料Aを加える。
- ③ そうめんはゆでて、オイスターソース、鶏がらスープの素、水と混ぜておく。
- ④ 器に③を入れ、上に具を盛り付け、卵黄をのせる。



ねばねばした食感を楽しむことができます。

自然薯とそうめんのつるつるとしたのごしで食べやすい一品です。自然薯は栄養満点の食べ物なのでおすすめです。

### 材料

そうめん	1束	
豚ロース肉	80g	
酒	適量	
A {	かつお節	少々
	ごま油	大1
	しょうゆ	小1
自然薯	50g	
オクラ	15g	
めんつゆ	50ml	
水	60ml	
卵黄	1個	
きざみのり	少々	

### 作り方

- ①そうめんをゆでる。
- ②鍋に湯を沸かして酒を加え、豚肉の色が変わるまでゆで、水を切る。
- ③オクラをゆで、切る。
- ④ボウルにゆでた豚ロースとオクラを入れ A を加えて混ぜる。
- ⑤自然薯をすりおろす。
- ⑥器にそうめんを盛り、豚ロース、自然薯、卵黄の順に盛り付ける。
- ⑦最後にめんつゆをかける。

# レモンでさっぱり塩だれそうめん



考案・調理：西川 歩花

## 暑い夏でもレモンと塩だれでさっぱりできる

レモン、大根おろし、大葉、塩だれでさっぱり尽くし。暑い夏も乗り越えられるそうめんです。塩こうじで蒸した鶏肉も使用！

### 材料

そうめん	1束
鶏もも肉	100g
塩こうじ	10g
大根	50g
大葉	1/2枚
レモン	40g
長ねぎ	40g
レモン汁	小4
おろしニンニク	小1/2
鶏がらスープの素	小1/3
塩	小1/3
ごま油	大2

A

### 作り方

- ①そうめんをゆでる。
- ②鶏肉の余計な脂を取り、フォークをさす。塩こうじにつけて蒸す。
- ③大根をおろして大葉をせん切りにする。
- ④レモンを輪切りにする。
- ⑤長ねぎはみじん切りにする。
- ⑥ボウルに⑤のねぎと A の材料を入れて混ぜ、塩だれを作る。
- ⑦器にそうめんを盛り、鶏肉、大根おろし、大葉、レモンの順に盛り付ける。
- ⑧塩だれをかける。

# そうめんと鶏もも肉入り茶碗蒸し



考案・調理：西村 璃音

## ジューシーな鶏もも肉と そうめんの茶碗蒸し

鶏もも肉は丹波市、しいたけは西播磨地域の特産品です。あっさりとした茶碗蒸しに、具材の美味しさをプラスしました。

### 材料

そうめん	1/2 束
水	130ml
昆布	3g
かつおぶし	3~4g
しょうゆ	4ml
みりん	6ml
塩	1g
卵	1 個
ほうれん草	30g
しいたけ	30g
鶏もも肉	45g
油・塩・こしょう	適量
むきえび	4 個

### 作り方

- ①そうめんを半分に折り1分30秒ゆでる。冷やして水を切り、器に入れる。
- ②分量の水を使い、昆布、かつおぶしでだしをとる。しょうゆ・みりんを入れる。
- ③卵はほぐす（決して泡立てない）。
- ④②に③を入れ、塩で調味する。
- ⑤卵液をこす。
- ⑥しいたけ、鶏もも肉を一口大に切る。
- ⑦ほうれん草はさっとゆで、しいたけ、鶏もも肉は炒め、軽く塩コショウする。
- ⑧⑥、⑦とむきえびを器に加え、⑤の卵液を注ぐ。
- ⑨弱中火で15~18分蒸す。

## カナッペ風みそソースそうめん



考案・調理：橋本 佳奈

### 西播磨のおいしさを手軽につまめます。

西播磨特産であるみそをソースにし、一口で食べられるカナッペ風にしました。暑い日でも食べやすく、西播磨を感じられます。

#### 材料

そうめん	1束
青じそ	1枚
プチトマト	1/2個
うずら卵の水煮	1個
ハム	3g
ピザ用チーズ	5g
みそ	大1/2
めんつゆ(ストレート)	大1

#### 作り方

- ①材料を切る。  
(青じそ→千切り プチトマト・うずら卵の水煮→輪切り ハム→短冊切り)
- ②みそとめんつゆを合わせてみそソースをつくる。
- ③ゆでたそうめんは水で洗い、水気をきる。
- ④そうめんを適量フォークで取りスプーンを使って巻く。
- ⑤クッキングシートを敷いた天板の上にフォークから外したそうめんを15個並べる。
- ⑥みそソースをぬり、切った材料をのせる。  
(ハムとチーズはセットでのせる)
- ⑦100℃に予熱したオーブンで色がつかくまで4分程度焼く。

## 野菜がたくさん！そうめんといかなごのキッシュ



考案・調理：平野 玲音

### 世界各国原産の野菜をキッシュにしてひとつに。

#### 材料

A	玉ねぎ	10g
	ナス	10g
	かぼちゃ	10g
	さつまいも	10g
	ブロッコリー	10g
	ほうれん草	10g
	ベーコン	50g
油	小 1/2	
B	卵	2 個
	牛乳	150ml
	パルメザンチーズ	大2
	塩・こしょう	適量
	そうめん	1/2束
	いかなごのくぎ煮	30g
	冷凍パイシート	2 枚
ミニトマト	適量	

万博は世界中の技術や人が集まるので、キッシュの中に様々な野菜を詰め、一つになることをイメージしました。

#### 作り方

- ①玉ねぎ、ナス、かぼちゃ、さつまいもを薄切りにする。
- ②ほうれん草を下茹でし、食べやすい大きさにきる。ベーコンは細切りにする。
- ③A を炒める。バットにあげる。
- ④B を混ぜ、③を混ぜる。
- ⑤さらにゆでたそうめんといかなごのくぎ煮を加えて混ぜる。
- ⑥パイシートを型に伸ばし、フォークで穴をあける。⑥を流し入れる。
- ⑦トマトを半分に切り上に乗せる。
- ⑧200℃に予熱したオーブンで25分焼く。

# そうめんのお好み焼き



考案・調理 廣居初奈

## 関西の人気料理をそうめん んで！！

### 材料

そうめん	1束
豚バラ薄切り肉	60g
キャベツ	1枚
むきえび	20g
卵	30g
薄力粉	20g
塩	少々
和風顆粒だし	小 1/3
水	20g
サラダ油	小 1
お好み焼きソース	大 1・1/2
マヨネーズ	大 1
かつお節	2g
青のり	2g

A

海外からのお客様に人気がでる  
と思ひ考案しました。焼けたそう  
めんがカリッとなるのも美味しさ  
のポイントです。

### 作り方

- ①そうめんをゆでて水を切り、食べやすい長さに切る。
- ②キャベツを千切りにする。
- ③ボウルに A を入れて混ぜ、①と②、むきえびを加えて混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を入れ熱し、③を入れ加熱する。上に豚バラ肉を並べ焼く。
- ⑤焼き目がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥器に盛り、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをちらす。



## 夏野菜を使ったさっぱり おいしい一品

### 材料

	そうめん	50g
	┌ 水	200ml
	└ かつお節	4g
	┌ こんぶ	4g
	└ 薄口しょうゆ	小 1
A	┌ 酒	小 1/2
	└ 塩	小 1/4
	┌ 砂糖	小 1/2
	└ なす	100g
	揚げ油	適量
	┌ ねぎ	5g
B	└ しょうが	10g
	┌ みょうが	10g

### 作り方

- ① かつお節と昆布でだしを取り、Aで味付けをする。
- ② なすの皮に薄く切れ目を入れ、がくを取る。
- ③ なすを油で揚げる。
- ④ ①のだしになすをつけ、1時間冷蔵庫に入れる。
- ⑤ そうめんを茹でてなすを上に乗せ、なすをつけただしも入れる。
- ⑥ Bを刻んでのせる。

# トマトたっぷりそうめんミネストローネ



考案・調理：藤井 心香

## 見た目のインパクトと味がポイント

西播磨産のトマトをたっぷり使ったミネストローネ。そうめんの味とうまく合うように味付けを工夫しました。

### 材料

ベーコン	1/2 枚
キャベツ	1/2 枚
じゃがいも	1/3 個
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
トマト	中 1 個
オリーブオイル	小 1
コンソメの素	1/2 個
塩	小 1/4
水	200ml
そうめん	50g

A—

### 作り方

- ①ベーコンを1cm幅に切る。
- ②キャベツは食べやすい大きさにざく切りにして、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは1cmの角切りにする。トマトは湯むきして一口大に切る。
- ③鍋にオリーブオイルを入れて熱し、ベーコン、玉ねぎを入れて玉ねぎが透き通るまで中火で炒める。じゃがいも、にんじん、キャベツ、トマトを加えてさっと炒める。
- ④③にAを加えて混ぜる。煮立ったら蓋をし、弱火で5～7分煮る。
- ⑤④に固めにゆでたそうめんを加えてひと混ぜして盛り付ける。

## 鮎のそうめん細巻き



考案・調理：藤原 陸翔

### 宍粟市の特産の鮎を使った細巻き

宍粟の特産品である鮎を使い、地域のPRができる和食に仕上げました。

#### 材料

そうめん	30g
鮎	2匹
酒	25g
塩	5g
水	75g
かつお節	適量
こんぶ	適量
水	適量
みりん	少々
濃口醤油	少々
小ねぎ	少々

#### 作り方

- ①鮎を三枚におろす。
- ②酒、塩、水を混ぜたものに①を約1時間漬け、臭いをとる。
- ③そうめんを気持ち短めにゆでる。
- ④鮎の皮目が巻きすの内側になるように置き、そうめんをのせて巻く。
- ⑤蒸し器に入れて約3分蒸す。
- ⑥かつおとこんぶでとった混合出汁とみりん、濃口醤油を1・1・1の割合で合わせる。
- ⑦蒸しあがったものを器に盛り、⑥をかける。刻んだ小ねぎを散らす。

## すだちの冷っとうめん



考案・調理：山部 このみ

### すだちと冷たさで、夏に ぴったり、後味さっぱり

暑い日が多いので、すだちや梅干し、氷を入れたスープで口をさっぱりしたら気分も上がります。

#### 材料

そうめん	1束
みそ	大1
柚子胡椒	小1/2
ごま油	大1/4
ごま	少々
サラダチキン	2切れ
すだち	小1/2
梅干し	1粒
氷	50g

#### 作り方

- ①熱湯 50ml でみそを溶かし、冷水 150ml に柚子胡椒、ごま油、ごまと共に加えよく混ぜる。
- ②そうめんをゆで、水で洗い水分を切る。
- ③そうめんを器に入れ、冷たくしたスープを注ぎ、すだち、サラダチキン、梅干し、氷をトッピングする。

# そうめんモンブラン



考案・調理：宥下 希彩

## そうめんを使ったモンブラン風の和スイーツ

黒蜜ときなこは別皿で添えて直前にお好みでかけます。そうめんとあんこの絶妙な組み合わせをお楽しみください。

### 材料

茹でたそうめん	7g
粒あん	40g
栗の甘露煮	2個
黒砂糖	50g
水	50ml
きな粉	適量

A

### 作り方

- ①そうめんを1分茹でる。
- ②鍋に A を入れ木べらで混ぜながら中火にかける。
- ③黒砂糖が溶けたら弱火にし、アクが出たら取り除き木べらで混ぜながらとろみがつくまで20分ほど煮詰める。
- ④粒あんの中心に栗を入れ丸め、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤茹でたそうめんを黒蜜に漬けて冷蔵庫で冷やす。
- ⑥④の周りに⑤を巻き付ける。
- ⑦栗を上のにのせる。黒蜜ときな粉を添える。