

ゆずませそば



考案・調理：有岡大雅

ゆずでさっぱりおいしい ラーメン

材料

手延べラーめん	1.5束
ニラ	25g
長ねぎ	40g
にんにく	5g
豚ひき肉	50g
ごま油	小1
鶏ガラスープの素	小1
ゆず(チューブ)	大1
水	25ml
酒	大1
砂糖	大1/2
醤油	大1/2
オスターソース	大1
豆板醤	小1/2
卵黄	1個
刻みのり	少量
粉カツオ	少量

A

ゆずを多く入れてさっぱりした味付けにしました。パンチのある薬味に柑橘類の風味が加わるようにしました。

作り方

- ①ニラ・長ねぎ・にんにくをみじん切りにする。
- ②めんを5分茹でる。
- ③ひき肉をごま油で炒め、鶏ガラスープの素とゆずを加える。
- ④Aを混ぜ合わせ、湯切りしためんと合わせる。
- ⑤盛り付けためんの上に①、③をのせ、卵黄・刻みのり・粉カツオをのせる。

ピリ辛麻婆ラーメン



考案・調理：上田 愛翔

ピリ辛でラーメンとの相性ばっちり。

材料

	手延バラーメン	1束
	長ねぎ	1/4本
	にら	30g
	豆腐	1/2丁
	にんにく	小1
	豚ひき肉	80g
	ごま油	大1/2
	┌ 水	150ml
	└ 酒	大1
	しょうゆ	大1
A	┌ 鶏がらスープの素	大1/2
	└ 豆板醤	大1/2
	└ 甜麺醤	大1/2
	┌ 砂糖	大1/2
	水溶き片栗粉	大1.5
	┌ 水	300ml
B	└ 醤油	大1/2
	└ 鶏がらスープの素	大1

ラーメンとピリ辛の麻婆豆腐の相性が良く、食欲のない時でも美味しく食べられます。

作り方

- ①長ねぎとにらを1口大に切る。
- ②豆腐を2cm角に切る。
- ③ごま油でみじん切りのにんにく、豚ひき肉を炒める。
- ④③にAを加え、煮立ったら豆腐も入れる。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥Bを鍋に入れ、加熱してスープをつくる。
- ⑦ラーメンを茹でて器に入れ、スープを注いで、⑤の麻婆豆腐をのせる。

ラーメンカレードリア



考案・調理：江尻 みそら

いろんな年代から好まれるカレーをドリア風に。

どの年代にも人気のあるカレー、ドリア、ラーメンを同時に食べられたらと思い、考案しました。

材料

手延ラーメン	1/2束
カレー	1/2食分
スライスチーズ	2枚
バター	10g
牛乳	120ml
小麦粉	10g
パン粉	適量
パセリ	少々

A

作り方

- ① ラーメンを3等分に折って短くしてゆでる。
- ② Aを使ってホワイトソースを作る。
- ③ ホワイトソースに①のゆでたラーメンを混ぜ、グラタン皿に入れる。
- ④ ③の上にカレーをかけ、チーズものをせる。
- ⑤ パン粉をふり、オーブン180℃で5分焼く。
- ⑥ みじん切りにしたパセリをふる。

ませそば



考案・調理：岸本 悠希

みんなに好まれる料理に しました。

人気になってきているませそばを
作りました。

材料

A

手延バラメン	1/2 束
ひき肉	50g
ゴマ油	小1
酒	大1
テンメンジャン	大1
醤油	小1
砂糖	小1
めんつゆ	大1
豆板醤	小1
水	大1
卵黄	1 個
ねぎ	10g
かつお節	適量

作り方

- ① 麺をゆでる。
- ② フライパンにゴマ油を入れてひき肉を色が変わるまで炒める。
- ③ Aを加えて混ぜる。
- ④ 器にめんつゆ、豆板醤、水を入れて混ぜ、そこに①の麺を入れて混ぜる。
- ⑤ 上に③、卵黄、ねぎ、かつお節をのせる。

ひまわり油そば



考案・調理：多田 初奈

ひまわり油であえる、夏のひんやり油そば

兵庫県で作られたひまわり油であえる、暑い夏にぴったりのひんやりとした油そばです。

材料

	手延べラーメン	1束
	ブロックチャーシュー	60g
	ひまわり油	大1
	オイスターソース	小1
A	醤油	小1
	鶏がらスープの素	小1/2
	酢	小1/2
	砂糖	小1/2
	メンマ	30g
B	ゆでたもやし	40g
	小ねぎ	10g
	のり	2枚
	卵黄	1個
	白ねぎ	少々

作り方

- ①ブロックチャーシューを角切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③手延べラーメンをゆで、ざるに上げて流水で洗い、水気をきる。
- ④②でラーメンをあえ、皿に盛り付ける。①、Bをバランスよくのせる。
- ⑤のり、卵黄、白ねぎをのせる。

梅干しでさっぱりラーメン



考案・調理：中田 禅

さっぱり食べられるラーメンに仕上げました。

梅干しでさっぱり食べられるようにしました。スープと混ぜると特に美味しいです。

材料

手延べラーメン	1束
梅干し	5g
大葉	1枚
レモン	2枚
水	300ml
A ウェイパー	大1
しょうゆ	小 1/4
ブラックペッパー	適量
しゃぶしゃぶ用豚肉	50g
味付け海苔	2枚

作り方

- ①梅干しの種をぬいてペーストにする。
- ②大葉を千切り、レモンを薄切りにする。
- ③鍋にAを入れて煮立てスープを作る。
- ④ラーメンをゆでながら、他の鍋で肉をゆでる。
- ⑤ゆでたラーメンを器に入れ、ゆでた豚肉、海苔、レモン、大葉、梅干しを上のにせる。

冷やし肉そばろラーメン



考案・調理：西垣 紗羅

暑い日でもさっぱりと食べることができる。

材料

	手延べラーメン	1束
	豚ひき肉	80g
	ごま油	適量
A	しょうゆ	小2
	砂糖	小1
	酒	7.5ml
B	酢	25ml
	しょうゆ	20ml
	水	13ml
	砂糖	22ml
	きゅうり	20g
	トマト	50g
	きざみのり	少々

たれは冷やし中華のたれにしてみました。トマトやきゅうりは夏バテ予防にもなるのでたくさんの人に食べてもらいたいです。

作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を入れて炒め、ひき肉に火が通ったら A を加えてさらに炒める。
- ②たれを作る。B を全て混ぜる。
- ③麺をゆでて、冷水でしめる。
- ④きゅうりをせん切り、トマトは1cmの角切りにする。
- ⑤器に麺、①、きゅうり、トマト、きざみのりを盛りつけてたれをかける。

麻婆チーズラーメン



考案・調理：西川 歩花

暑い季節にピッタリな ピリ辛麻婆ラーメン

材料

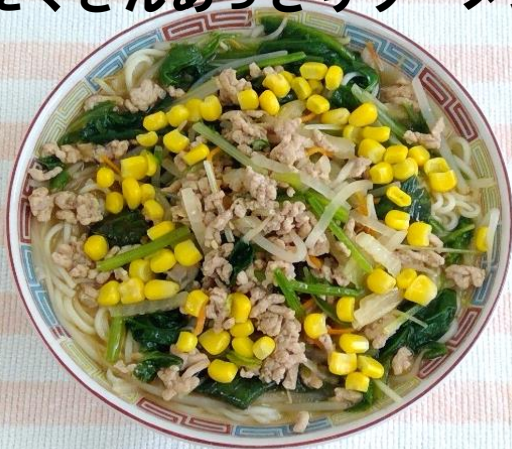
	手延べラーメン	1束
	絹ごし豆腐	150g
	豚ひき肉	50g
	玉ねぎ	50g
	長ねぎ	50g
	油	大1
A	豆板醤	小1
	チリジャツ・みそ	各小1/2
	ニンニク	小1/2
	鶏がらスープの素	小1/2
	水	120ml
B	酒・醤油	各小1
	オイスターソース	小1/2
	片栗粉	大1
	チーズ	30g
	きゅうり	15g
	卵黄	1個

暑い季節に食べたくなるピリ辛麻婆豆腐ラーメン。チーズと卵黄を乗せることでまろやかになり、辛いのが苦手な方でも大丈夫！

作り方

- ①フライパンに油をひき、A を入れ炒め、香りが立ったらひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、長ねぎを入れて炒める。
- ②B を合わせて①に入れ、2cmの角切りにした豆腐を入れ、混ぜながら強火で5分ほど加熱する。
- ③汁気が 1/3 ほどになったら水溶性片栗粉を加えて、とろみがつくまで中火で加熱する。
- ④ラーメンをゆで、器に盛りつける。
- ⑤麻婆豆腐をかけ、とろしたチーズ、卵黄、きゅうりを乗せる。

野菜たくさんあっさりラーメン



考案・調理：西村璃音

野菜がたっぷり。ビタミン豊富な味噌ラーメン

材料

手延べラーメン	1束
鶏ひき肉	80g
サラダ油	40g
キャベツ	4枚
レタス	40g
白ねぎ	40g
塩	少々
こしょう	2g
白ねぎ	小1
水	250g
鶏がらスープの素	大1/2
味噌	大2
豆板醤	小1/2
もやし	100g
ごま油	小1/2
コーン缶	10g

A

キャベツ、もやし、白ねぎ、レタスなどシャキッと野菜の食感と鶏ひき肉のうまみを引き出した食べやすい味噌ラーメン。

作り方

- ①キャベツ・レタスは千切りに切り、白ネギは小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏ひき肉を加え、色が変わってきたらキャベツを加え、油がなじむまで炒める。
- ③②にAを加えて混ぜ、沸騰したらもやしを加える。
- ④ラーメンを5分ほどゆで、③を入れ、一緒に煮込む。
- ⑤器にごま油を入れて④を入れ、白ねぎ、レタス、コーンをのせる。

西播磨トマトのフォー



考案・調理：橋本 佳奈

あっさりスープで海外の方にもオススメ。

あっさりとしたスープがラーメンと西播磨のトマトの味を引き立てます。海外の方にも食べやすいように工夫しました。

材料

手延ペラーメン	1束
鶏むね肉	40g
酒	小1
きゅうり	1/3本
トマト	1/2個
鶏ガラスープの素	4.5g
レモン汁	小1
熱湯	300ml
胡椒	適量
ラー油	適量
のり	1枚

作り方

- ①手延ペラーメンをゆがく。
- ②鶏むね肉を切り、酒をふり蒸し鶏にする。
- ③きゅうりは千切り、トマトは輪切りにする。
- ④鶏ガラスープの素とレモン汁・熱湯を合わせてスープを作る。
- ⑤スープの中に①を入れる。
- ⑥切った材料とほぐした蒸し鶏をのせ、ラー油をかける。
- ⑦きゅうり、トマト、のりをのせる。

オリーブ醤油ラーメン自然薯入り



考案・調理：平野 玲音

世界中で使われているオリーブオイルを使用

穴粟市の特産品の自然薯と世界各国で使われているオリーブオイルを合わせてみました。

材料

手延バララーメン	1束
湯	200ml
しょうゆ	大1
A めんつゆ	大1
オイスターソース	小1
鶏がらスープの素	小1
おろしにんにく	3g
塩・こしょう	適量
ごま油	小1/2
オリーブオイル	大1
自然薯	20g
レタス・白ねぎなど	適量
ラー油	適量

作り方

- ①Aを混ぜる。
- ②ラーメンをゆでる。
- ③器にラーメンを盛り、①をかける。
オリーブオイルをかける。
- ④自然薯をおろして③にのせる。
- ⑤れたす・白ねぎなどをのせ、ラー油をかける。

玉ねぎ油そば



考案・調理：廣居 初奈

一杯で満足感を得られる 油そば

材料

	手延バララーメン	1束
A	しょうゆ	大 1/2
	砂糖	小 1/2
	酢	小 1
	鶏がらスープの素	小 1
	オイスターソース	小 1/2
	ごま油	大 1・1/2
	玉ねぎ	50g
B	しょうゆ	小 1
	酢	小 1
	砂糖	小 2/3
	ごま油	小 1/3
	こしょう	少々
	焼豚	3枚
	青ねぎ	5g
	卵黄	1個
	きざみのり・ごま	適量

淡路の玉ねぎを使い、兵庫をアピールできるラーメンを考えました。

作り方

- ①ボウルにAを入れ、混ぜる。
- ②ラーメンをゆで水気を切る。
- ③玉ねぎを繊維に垂直にうすく切り、B液につける。
- ④ラーメンを①と合わせて器に盛る。
- ⑤焼豚、汁気を切った玉ねぎ、青ねぎ、きざみのり、卵黄を乗せる。
- ⑥上にきざみのりとごまをふる。

ローストビーフラーメン



考案・調理：福本煌

肉を味わうガッツリ系ラーメン！

材料

手延べラーメン	1束
牛もも肉（塊）	100g
にんにく	2g
塩コショウ	少々
白ネギ	20g
味玉	1個
メンマ	10g
赤みそ	小1
豆板醤	小1
鶏がらスープの素	大1
醤油	小1
砂糖	小1
水	400ml

A

肉好きの胃をつかむ食べごたえのあるラーメンです。スープは赤みそ仕立てで、ローストビーフとの相性ばっちり。

作り方

- ①もも肉ににんにく・塩コショウを塗り込む。
- ②肉の全面を強火で焼き目がつくまで焼く。
- ③ポリ袋に入れて空気を抜き、熱湯に入れ 3 分経ったら火を止めて 15 分置く。
- ④白ネギを白髪ねぎにする。
- ⑤味玉を 2 等分にする。
- ⑥A を鍋で煮立ててスープを作る。
- ⑦麺を 5 分茹でる。
- ⑧器にスープを入れ、麺を入れ、その上にローストビーフ、味玉、メンマ、白髪ねぎをのせる。

手延べ味噌ラーメン



考案・調理：藤井 心香

地元産のみそでラーメンの味を引き出します。

西播磨産のみそで、西播磨特産の手延べラーメンをおいしく味付けしました。風味豊かなラーメンをお楽しみください。

材料

	手延べラーメン	1束
	合びき肉	30g
	ごま油	小1/2
	長ねぎ	5cm
A	┌ みそ	小2
	└ しょうが	小1/2
	└ にんにく	小1/2
	┌ 水	400ml
	└ みそ	大1/2
B	めんつゆ (3倍濃縮)	大1
	ごま油	小1/2
	鶏がらスープの素	4.5g
	刻みネギ	適量
	コーン (缶)	15g
	メンマ	15g
	バター	10g

作り方

- ①長ねぎはみじん切りにする。しょうが、にんにくはすりおろす。
- ②鍋にごま油を熱し、ひき肉、①を炒め、Aを加えてさらに炒める。
- ③香ばしくなったらBを加え、沸騰したら5分ほど煮る。
- ④器にゆでたラーメンを盛り、スープを注ぎ、刻みネギ、コーン、メンマ、バターをのせる。

豆腐の濃厚ラーメン

画像なし

考案・調理：藤原 陸翔

豆腐と豆乳を使った濃厚 ラーメン

豆乳と豆腐のクリーミーな味わいに、ラー油の辛味が食欲を誘う濃厚ラーメン。

材料

	手延べラーメン	1束
	豆腐	100g
	無調整豆乳	100ml
	水	100ml
A	和風だしの素	小 1/2
	鶏がらスープの素	小 1
	オイスターソース	小 1/2
	淡口しょうゆ	小 1/2
	焼き肉のたれ	小 1
	ごま油	小 1
B	胡麻	少々
	しょうまみ調味料	少々
	ラー油	少々

作り方

- ①A を鍋に入れ、豆腐が滑らかになるまでブレンダーで攪拌する。
- ②A を火にかけて温める。別鍋で麺をゆでる。
- ③B を器に入れて混ぜ、A を注ぎ、麺を入れる。

オムラメ飯



考案・調理：山部 このみ

味がしっかり。お腹にたまっておいしいよ。

ガツンとした味でお腹にたまるので、満足感が違います。ラーメンとご飯の絶妙なバランスをお楽しみください。

材料

手延べラーメン	1/2 束
ご飯	50g
豚肉	25g
キャベツ	1/2 枚
にんじん	2cm
ウスターソース	大 1
こしょう	少々
卵	50g
水	大 1/2
お好みソース	大 2
マヨネーズ	大 2
青のり	少々
油	適量

A

作り方

- ①キャベツは細切りに、にんじんは短冊切り、豚肉は一口サイズに切る。
- ②ラーメンをゆがき 1cm 長さに切る。
- ③フライパンに油をひき、①・②・ご飯を入れ炒める。
- ④A で味を調える。
- ⑤卵に水を加え、フライパンで丸く焼く。
- ⑥器に④を盛り、その上に⑤の卵をのせる。
- ⑦お好みソース、マヨネーズ、青のりをのせる。

特製ダレのホルモン焼ラーメン



考案・調理：宥下 希彩

野菜とホルモンを特製ダレで炒めました。

材料

手延べラーメン	1/2 束
ホルモン	100g
キャベツ	80g
タマネギ	50g
にんじん	30g
生姜	10g
味増	小2
しょうゆ	大2
砂糖	小4
酒	大1
ごま油	小 1/2
おろしにんにく	小 1/2
おろししょうが	小 1/3
サラダ油	大1
青のり	適量

A

佐用名物のホルモン焼うどんを、同じ西播磨特産の手延べラーメンで再現。特製ダレを使って味付けをしました。

作り方

- ① ラーメンを4～5分ゆでる。
- ② ホルモンを5～10分ゆでる。
- ③ キャベツ(一口大)、タマネギ(1cm幅)、にんじん(薄い半月切り)、生姜(みじん切り)を切る。
- ④ Aを全部合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油と生姜を入れ中火で熱し、生姜の香りがたったらホルモンを入れ炒める。
- ⑥ 中火のまま③を入れ炒め、キャベツがしんなりしたら、手延べラーメンと④を入れて炒め合わせる。
- ⑦ 全体に味がなじんだら火から下ろして、器に盛る。