

滋賀

じゅんじゅん



考案・調理：進藤 ひなた

魚や牛肉、鶏肉などをすき焼き風に味付けした鍋料理。具材を煮る音から「じゅんじゅん」という名前がつけられました。

一人用鍋で温かく、冬に食べたいすき焼き風の味付け。そうめんとの相性の良さがポイントです。

材料

そうめん	1 束
人参	12g
玉ねぎ	20g
えのきだけ	20g
青ねぎ	5g
豆腐	1/6 丁
牛肉	60g
麩	2 個
牛脂	適量
砂糖	13g
しょうゆ	20g
水	適量

作り方

- ①人参を花形にくりぬき、ねじる。
- ②玉ねぎはくし切り、ねぎは斜め切りに、えのきだけは根元を切ってバラす。
- ③豆腐を2cm角に切る。
- ④牛肉を一口大に切る。
- ⑤麩を水に戻しておく。
- ⑥鍋を加熱して、牛脂を溶かす。
- ⑦牛肉を鍋に入れ、軽く炒めてから、玉ねぎ、ねぎ、えのきだけを入れて、砂糖、しょうゆ、水を加えて豆腐、麩を入れて煮込む。
- ⑧そうめん、人参をゆでる。
- ⑨一人用鍋にそうめん、⑦を移して人参もきれいに盛り付ける。
(写真は、一人用鍋がないため器を使用しています)

滋賀

豆腐田楽



考案・調理：杉本 奈々

もとは豆腐を串に刺して焼き、味噌を塗って食べる料理です。

木綿豆腐を使い、ゆでたそうめんを巻いて焼いてみました。3色のたれが食欲をそそります。

作り方

①そろえて茹でたそうめんを片栗粉の上に置き、水気を切った豆腐を巻く。これを3個作る。

②油を引いたフライパンで焦げ目がつくまで焼く。棒を刺す。

③Aをすべて加熱したれを作る。

Bはゆず皮をすりおろし、材料を入れ加熱。

Cは枝豆をすりつぶし、砂糖と塩を合わせる。

④②にたれを乗せ、トッピングをする。

材料

A	そうめん	3/4 束
	木綿豆腐	1/2 丁
	片栗粉	大3
	赤味噌	小1
	砂糖	小2
	酒	小1
	みりん	小1
	ゆず皮	1/6 個
B	赤味噌	小1
	砂糖	小2
	みりん	小1
	冷凍枝豆	20g
C	砂糖	小1
	塩	少々
	A きざみねぎ	少々
	B ゆず皮	少々
	C 枝豆	少々

京都

肉豆腐



考案・調理：大山 志穂

京都の伝統野菜の九条ねぎが使われている冬の定番料理です。ぬめりが多く、冬になると甘みが増すねぎのおいしさとそうめんを組み合わせました。

材料

そうめん	1束
牛肉	50g
厚揚げ	50g
九条ねぎ	30g
玉ねぎ	30g
えのき	20g
水	30ml
酒	大1
醤油	大1
砂糖	小2
しみりん	25ml

A

作り方

- ①九条ねぎは斜め切り、玉ねぎはくし形切りにする。
- ②鍋に調味料 A をすべて入れ、玉ねぎも入れる。
- ③中火にかけ、煮汁が沸いたら玉ねぎを端に寄せ、牛肉を入れて火を通す。火が通ったら牛肉は一度取り出す。
- ④空いた場所に厚揚げを入れ、上にえのきと九条ねぎを入れる。ある程度煮汁につかったら蓋をし、弱めの中火で2~3分ほど煮る。
- ⑤えのきなど端に寄せて牛肉を入れて2分ほど煮る。
- ⑥煮ている間にそうめんをゆがく。
- ⑦器にゆがいたそうめんを敷き、肉豆腐を上に盛り付ける。

京都

舞鶴肉じゃが



考案・調理：木下 茜加利

明治時代に東郷平八郎が英國のビーフシチューを再現しようと、醤油と砂糖で作り上げたのが始まりとされています。

糸こんの代わりにそうめんを入れたら、味も染み込んでよりおいしくなります。

材料

そうめん	1/2 束
牛肉	40g
じゃがいも	60g
玉ねぎ	50g
にんじん	30g
油	適量
だし汁	120ml
「しょうゆ	大 1
砂糖	小 2
みりん	小 2
酒	小 1
「ネギ	適量

作り方

- ①じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし形、にんじんは乱切りにする。
- ②鍋に牛肉を入れて炒め、じゃがいも、にんじん、玉ねぎも入れて炒める。
- ③だし汁、調味料を入れ、10 分ぐらい煮る。
- ④そうめんを 30 秒ゆでる。
- ⑤③に④を入れ、そうめんに味が染みるように煮る。
- ⑥盛り付け、ネギを散らす。

大阪

カニクリームコロッケ



考案・調理：小川 珠璃

大阪と言えば、道頓堀にある『かに道楽』の看板のかにが有名。かにの食感とそうめんの食感が似ていると思ったので、かにからイメージを膨らませてカニクリームコロッケを作りました。

作り方

- ①フライパンでバターを溶かし、玉ねぎを炒め、硬めにゆでたそうめんとかにかまを炒め合わせる。
- ②薄力粉を加え弱火で炒める。
- ③牛乳を数回に分けて弱火で混ぜ、Aで味付けする。パットで冷やす。
- ④③を形成して卵、パン粉をまぶし油で揚げる。
- ⑤みじん切りのにんにくと玉ねぎを炒める。湯剥きして裏ごししたトマトを加えて煮詰め、塩コショウで味を調える。

材料

かにかま	15g
そうめん(乾)	10g
玉ねぎ	20g
有塩バター	10g
薄力粉	25g
牛乳	100ml
〔 塩コショウ	適量
〔 コンソメ顆粒	小1/2
卵	1/2個
パン粉	適量
揚げ油	適量
にんにく	適
玉ねぎ	10g
オリーブオイル	適量
トマト(大)	1個
塩コショウ	適

大阪

ユッケジャン



考案・調理：吉川 久穂

手軽に作れてひと皿で満足できるボリューム。肉の下味に焼き肉のたれを使うことで、調味料をたくさん使わなくても味に深みが出ます。とにかく簡単でパンチの効いたおいしいしさです。

材料

そうめん	1 束
牛肉	80g
焼き肉のたれ	大 1
ごま油	小 1
ニラ	25g
もやし	1/4 袋
水	350ml
鶏ガラスープの素	小 1
コチュジャン	大 2/3
卵黄	1 個
レモン	1 / 4 個
きざみのり	少々

作り方

- ①牛肉を一口大にカットし、たれを揉みこんでおく。
- ②ニラ、レモンをカットする。
- ③鍋にごま油をいれ、中火にかけて牛肉を炒める。
- ④③に水・鶏ガラスープの素を加え、沸騰してきたらコチュジャンを溶かして煮込む。ニラともやしを加える。
- ⑤そうめんは別に 1 分ほど軽くゆでる。水で冷やす。
- ⑥④の鍋にそうめんも加えて 1 分ほど煮込んだら、器に移し中心に卵黄をのせてレモンを絞る。最後に刻みのりを散らす。

大阪

モダン焼き



考案・調理：坂元 紗美

生地と麺を別々に焼き、お好み
焼き生地の上に麺を乗せる所が広
島焼とは違う一つのポイント。

そうめんをじっくり焼くことで
麺のパリパリ食感が楽しめます。

材料

A	小麦粉	50g
	卵	1 個
	水	50ml
	〔 キャベツ	125g
	〔 揚げ玉	お好み
	〔 紅ショウガ	お好み
	豚ロース	3 枚
	そうめん	1 束
	ソース	お好み
	マヨネーズ	お好み
	かつお節	適量

作り方

- ①ボールに小麦粉と水、卵を入れ、よく混ぜる。生地を2つに分け、多めの方の生地にAを混ぜる。
- ②フライパンに油をひき、茹でたそうめんを焼き、ソースを絡める。
- ③②の上にAの生地を流し、豚肉を上に乗せる。
- ④残りのそうめんも上に乗せ、そうめん→生地→そうめんの順になるようにする。
- ⑤火が通るまでじっくり焼く。
- ⑥ひっくり返し、そうめんをパリパリになるまで焼く。
- ⑦皿に移し最後にソース、マヨネーズ、かつお節をかける。

兵庫

ひねぽん

<画像なし>

考案・調理：北川　冬馬

地鶏を使ったひねぽんは、鶏自体深い味わいなので、兵庫のゆずポン酢を合わせるとさっぱりおいしい一皿。そうめんと合わせてみました。

材料

鶏肉	80g
ゆずポン酢	15ml
そうめん	50g
きゅうり	15g
トマト	1/8個
青ネギ	3g

作り方

- ①そうめんをゆでる。
- ②鶏肉を一口サイズに切り、3分程度下茹でする。
- ③きゅうり、トマト、青ネギを切る。
- ④そうめんを皿に盛る。
- ⑤②の鶏肉をフライパンで焼く。
- ⑥④の上に⑤を乗せ、③も盛り付ける。
- ⑦ゆずポン酢をかける。

兵庫

味噌だれ餃子



考案・調理：佐々木 斗真

大戦後、満州から引き上げた男性が神戸市に食堂を開き、焼き餃子にみそだれを提供したところ、話題になりました。味噌だれはそうめんにもよく合います。

作り方

- ①そうめんを半分に折ってゆでる。
- ②白菜を粗みじん切りにする。
- ③豚ひき肉に①②を加えて混ぜ、Aを入れてこねる。
- ④餃子の皮でタネを③を包む。
- ⑤餃子の裏側に片栗粉をうっすらつける。油をひいたフライパンに並べ、強火で片面を焼く。
- ⑥焼き色がついたら水を加えてふたをし、弱火で3分焼く。
- ⑦ふたをとり、焼き目をつける。
- ⑧Bを合わせてみそだれをつくる。

材料

餃子の皮	5枚
そうめん	10g
豚ひき肉	30g
白菜	15g
「しょうゆ	小1/2
料理酒	小1
「おろしにんにく	小1/4
塩	小1/8
「黒コショウ	少々
片栗粉	適量
サラダ油	大1/2
「みそ	小1
「しょうゆ	小1/2
酢	小1/2
「豆板醤	少々

A

B

兵庫

じゃぶ



考案・調理：中村 柚葉

寒い冬に沢山の栄養を摂って、また春から元気に動けるように栄養を蓄えるという意味があり、兵庫県の新温泉町で親しまれている郷土料理です。煮ているうちに豆腐や野菜から水分が出てじゃぶじゃぶすることから名前が付きました。

作り方

- ①鶏肉を一口大に、しめじは石づきを切ってほぐし、玉ねぎは薄切り、長ネギは斜め切り、にんじんはささがきにする。豆腐を食べやすく切る。
- ②鍋にだし汁と A を入れて火にかけ、玉ねぎ、鶏肉、しめじ、にんじん、豆腐の順に入れて煮る。
- ③②が煮えたら、火を止める前にゆでたそうめんと長ネギを入れ、全体がなじんだらできあがり。

材料

鶏もも肉	150g
しめじ	50g
玉ねぎ	80g
長ネギ	50g
にんじん	30g
木綿豆腐	150g
そうめん	50g
だし汁	150ml
酒	大1
醤油	大1
みりん	大1/2
砂糖	大1

A

しきしき



小麦粉に水と砂糖を入れて薄く焼いた戦前からある奈良のおやつです。小麦栽培が盛んであったためしきしきが食されてきました。素朴なおやつとそうめんを合わせて、おいしいデザートにしました。

材料

そうめん	5g
小麦粉	20g
卵	14g
砂糖	2g
水	40ml
油	適量
A あんこ	適量
B いちごジャム	適量
きな粉	適量
黒蜜	適量

作り方

- ①そうめんを1分ゆでる。
- ②小麦粉はふるっておく
- ③卵と砂糖と水を混ぜ、②を加える。
- ④フライパンに油をうすくひき、③の生地を薄く広げて両面焼く。
- ⑤焼きあがった生地の片面に A はあんこ、B はジャムを塗る。
- ⑥⑤にゆでたそうめんを乗せて巻く。
- ⑦巻いたものを半分に切って皿に盛りつける。
- ⑧きな粉を振りかけ、黒蜜とジャムを垂らす。

天理ラーメン



考案・調理：北川 実樹

豚骨と鶏ガラベースの醤油スープに炒めた白菜・豚肉・ニラが入った、ピリ辛でこってりしたスタミナラーメン。ガツツリした味だけど、そうめんを少しだけ入れると食べやすくなりました。

作り方

- ①スープの材料 A を混ぜ合わせる。
- ②ラードで豚肉と白菜を炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ③②に①のスープを加えて、煮込む。
- ④そうめんを少しだけ入れて、しっかりと水けを切る。
- ⑤③のスープにそうめんとにらも加え、さっと煮る。

材料

水	300ml
豚骨スープの素	1.5g
鶏ガラスープの素	1.5g
薄口醤油	大1
豆板醤	少々
酢	少々
辣油	少々
塩	1g
ラード	少々
豚肉	100g
白菜	150g
塩	適量
こしょう	適量
そうめん	50g
にら	10g

いもぼた



考案・調理 寺本 桃花

里芋と米を混ぜて作るお餅のよ
うなおやつです。消化がよく腹持
ちの良い里芋を混ぜ、お米を節約
した農家の人の知恵が詰まった郷
土料理です。

甘いあんこの中に、塩味のある
そうめんがあっておいしいです。

材料

里芋	13g
そうめん	3g
塩	少々
あんこ	50g

作り方

- ①里芋を柔らかくなるまでゆでる。
- ②そうめんを1cmぐらいに折って
ゆでる。
- ③里芋を形がなくなるまでつぶす
- ④つぶした里芋にそうめんと塩を
まぜる。
- ⑤ラップで丸く包み、形をつくる。
- ⑥あんこで⑤を包む。

和歌山

めはりずし



考案・調理 笠波 風花

漁業や林業が盛んな県南部で忙しい漁や山作業の合間に簡単に食べられるお弁当として広まりました。塩漬けした高菜でおにぎりを包む郷土料理をアレンジしました。名前の由来「目を見張るほどに美味しい」料理をそうめんで作りました。

材料

高菜の漬物	2枚
海老	2尾
薄力粉	適量
卵	適量
乾燥そうめん	適量
揚げ油	適量
そうめん	1束

作り方

- ①高菜の漬物をサッと洗い、水気をしぼり、葉と芯の部分を切り分ける。葉を丁度いい大きさに切る。
- ②海老の腹側に浅く切り込みを入れて伸ばす。薄力粉→卵→短く折った乾燥そうめんの順に衣をつける。
- ③170℃の油で海老を揚げる。
- ④まとまった形になるように湯がいたそうめんで海老を巻き、高菜の葉で包む。

有田みかんと南高梅のサラダ風



考案・調理 西山 真菜

有田みかんと南高梅の甘くて酸味のある味が特徴的です。そうめんにみかんという新しい組み合わせを楽しんでいただきたいです。梅干し好きの私は、和歌山といつたら南高梅が頭に浮かび、アクセントに梅干しも使ってみました。

作り方

- ①Aを混ぜ、ドレッシングを作る。
- ②みかん、トマト、きゅうり、カイワレ、青じそを切る。
- ③きゅうりは塩もみをする
- ④ボールにみかん、きゅうり、トマト、①を入れ混ぜる。
- ⑤梅干しをペースト状にし、レモン汁とともに④に加える。
- ⑥そうめんはゆで、ごま油を軽く混ぜる。
- ⑦⑥を皿に移し⑤をかける。

⑧めんつゆをかけ、カイワレと生ハムをのせて完成！

材料

そうめん	1.5束
みかん	1個
トマト	60g
生ハム	18g
きゅうり	10g
塩	適量
カイワレ	2g
青じそ	0.5g
梅干し	適量
レモン汁	適量
ごま油	大1/2
酢	10ml
塩	適量
こしょう	適量
ごま油	10ml
めんつゆ	大3
ごま油	小1

A

