

島原手延べそうめん

VOL.1

# おいしい レシピ

Soumen  
Cooking  
Book



島手そうめん販売株式会社



# そうめん チャンプルー

簡単に作れて、ボリューム満点！  
夕食のおかずに困った時の嬉しい一品！

## 材料(4人分)

- ・そうめん 6束
- ・にんじん 1本
- ・ピーマン 4個
- ・玉ねぎ 1個
- ・えのき 100g
- ・ミニトマト 10個
- ・ウインナー 8本
- ・サラダ油 大さじ 1/2  
(そうめんのくっつき防止用)
- ・ごま油 大さじ 1(炒め用)と大さじ 1/2(香りづけ用)
- ・中華だし 25g
- ・塩コショウ 少々

### 1 POINTアドバイス

そうめんがくっつくのを防ぐには…  
・規定の時間の半分程度(短めに)ゆでる  
・水気をしっかり切り、油をからめておく

## 作り方

1. にんじん・ピーマン・玉ねぎは縦に細く切る。(にんじんは細く)
2. えのきは半分に切り適当な大きさに裂き、ミニトマトは半分に切る。
3. ウインナーは斜め薄切りにする。
4. そうめんは50秒(短めに)ゆでる。ゆであがったら、よく水気を切つて、サラダ油大さじ 1/2 を加えからめる。(この油はそうめんがくっつくのを防ぐため重要)
5. フライパンにごま油大さじ 1 を熱し、「1～3」で準備した具材を固い物から順に炒める。中華だしを加え、お好みで塩コショウをする。
6. 「5」にそうめんを入れよく絡ませながら軽く炒め、最後にごま油大さじ 1/2 を香りづけに回しいれたら完成！

# 根菜ときのこの あったかにゅうめん

生姜でほかほか！夜食にもぴったり！

## 材料 (4人分)

- ・そうめん 5束
- ・にんじん 1/2本
- ・大根 1/4本
- ・ごぼう 1/2本
- ・しめじ 50g
- ・えのき 70g
- ・しいたけ 3個
- ・鶏ムネ 120g
- ・しょうが(すりおろし) 小さじ 2
- ・ねぎ(小口切り) 3本

## だし (4人分)

- ・だし汁 1200cc
- ・しょうゆ 大さじ 2
- ・塩 小さじ 1
- ・白だし 大さじ 1
- ・みりん 大さじ 1と 1/2

★

## 作り方

1. そうめんは固めにゆで(1分程度)冷水で洗い水気を切っておく。
2. にんじん・大根は短冊切り、ごぼうはささがきにする。  
しめじとえのきは根本を切り落とし適当な大きさに裂く。  
しいたけは薄く、鶏ムネは小さめに切る。
3. 鍋にだし汁を沸騰させ鶏肉を入れる。鶏肉に火が通ったら、野菜ときのこ類を入れて煮込み、★の調味料で味を整える。
4. 「3」にそうめんを入れ、ひと煮立ちさせる。  
器に盛り、ねぎとしょうがをのせて完成！



# そうめん入り 生春巻き

ベトナム料理といえば、生春巻きやフォーなどが思い浮かぶかもしれませんが！今回はその生春巻きにそうめんを入れて日本風にアレンジしています。

## 材料(4人分)

- ・そうめん 3~4束
- ・ライスペーパー 8枚
- ・しそ 8枚
- ・きゅうり 1本
- ・にんじん 1/2本
- ・水菜 適量
- ・カニかま 4本
- ・錦糸卵 適量
- ・スイートチリソースまたはお好みのドレッシング 適量



## 作り方

1. しそ・きゅうり・にんじんを千切りにする。
2. カニかまを裂く。
3. そうめんの片側を紐で縛って1分20秒ゆで、冷水で洗い水気を切る。(上図)
4. 縛った部分から1cmゆとりをもって切断し、8等分にしておく。
5. 巻く直前にライスペーパーを水で戻し、そうめん・野菜を巻く。
6. お好みのソース・ドレッシングをつける。

## POINTアドバイス

ライスペーパーの代わりにサニーレタスで巻いても美味しいです！



# そうめん入り お好み焼き

「そうめんが余っちゃった！もうのびてしまったし、どうしよう…」そんな時はそうめんを使ってフワフワのお好み焼きができますよ！

## 材料(4人分)

- ・そうめん 3束
- ・キャベツ 1/2玉
- ・ベーコン 2枚
- ・豚バラ 150g
- ・小麦粉 2カップ
- ・水 2カップ
- ・卵 2個
- ・シーフードミックス お好みの量
- ・紅ショウガ 少々
- ・和風顆粒だし 大さじ1
- ・サラダ油 適量
- ・お好み焼きソース 適量

## 余りそうめんの活用

そうめんは手軽に食べることができ美味しいですよ！でも、茹ですぎて余って困ることはありませんか？このレシピでは茹ですぎて余ったそうめんを使ってもとても美味しくできますよ。

## トッピング

- ・マヨネーズ 適量
- ・鰹節、青のり、魚粉、紅ショウガなどをお好みで…

## 作り方

1. そうめんを少し長めに茹で(2分30秒程度)冷水で洗い水気をきる。
2. キャベツは粗みじん切り、そうめん・ベーコン・豚バラは食べやすい大きさに切る。
3. \*と★をボウルに入れさっくり混ぜる。
4. 熱したフライパンにサラダ油をしき、\*を流し入れて焼く。
5. 焼けたら皿に移し、ソースやマヨネーズをお好みの量かけて完成！





いつものそうめんの食べ方には飽きてきた…  
 そんな時にはこのレシピ！  
 ちょっとしたおつまみ感覚でお皿に盛ればオシャレです！  
 分量は全てお好みでOK！

## とっても簡単そうめんレシピ



### イワシ缶 そうめん

そうめん／めんつゆ／イワシ缶詰／ねぎ／刻みのり

#### 作り方

1. 茹でたそうめんをめんつゆと和え皿に盛る。
2. そうめんの上に、ほぐしたイワシ缶詰・ネギ(小口切り)・刻みのりをのせて完成！

### 梅ササミ そうめん

そうめん／めんつゆ／梅／ササミ／酒／ゆかり／大葉

#### 作り方

1. ササミはフォークで数か所さしておく。酒を適量かけラップをしてレンジで熱し、粗熱が取れたらほぐしてつぶした梅とあえる。
2. そうめんを茹でたら、ゆかりとめんつゆを和え皿に盛る。
3. そうめんの上に「1」と千切りの大葉を飾れば完成！



### カイワレなめたけ そうめん

そうめん／めんつゆ／なめたけ／かいわれ大根

#### 作り方

1. 茹でたそうめんとめんつゆを和え皿に盛る。
2. そうめんの上になめたけとかいわれ大根をのせて完成。

