

7/7 (木) 和風冷やし中華 (加藤 奈美さん)

(材料2人分)

冷や麦：200g

A { 濃口醤油：大さじ3
砂糖：小さじ1
みりん：：小さじ1
酢：：小さじ1{ オクラ：2本
塩：適量

コーン（缶）：50g

B { ゆでたこ（刺身用）：70g
きゅうり：70g
トマト：50g

だし昆布：2g

ごま油：少々

レモンのくし切り：適量

- ① オクラは回しながらガクをくるりと包丁で取り、ヘタを切る。この時切りすぎて穴が開かないように注意する。塩を手に取りやさしく塩でこすりながら産毛を取る。沸騰したお湯に塩をつけたままのオクラを入れ 1 分ほど茹でて、ザルに上げ、水には取らずに余熱で火を通して、5mm幅の薄切りにする。
- ② コーンは汁気を切る。B の材料はコーンの粒と同じ大きさか、ひと回り大きく形をそろえて角切りにする。昆布は、コーンと同じ大きさくらいにはさみで切る。
- ③ 冷や麦は袋の表示時間とおりに茹でて、水でさらして、水気を切り、器に盛る。
- ④ ボウルに A を合わせて、①のオクラ、②のコーンと B と昆布を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の器の冷麦の上に④をのせる。食べる時にごま油やレモンを搾って加える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。