


 8/11 (木) 冬瓜とトマトの冷やしめんと赤ちゃんのそうめん (赤崎奈穂子さん)

(材料 2 人分)

 A { 中嶋屋本店うまかだし焼きあごだし：1 袋
 水：500ml

<冬瓜とトマトの冷やしめん>

冬瓜(正味)：200g (うち赤ちゃん用15g)

鶏胸ひき肉：100g (うち赤ちゃん用15g)

A のだし汁：300ml

そうめん(乾)：50g (うち赤ちゃん用15g)

トマト：180g (うち赤ちゃん用15g)

小ねぎ(小口切り)：小さじ2

(飾り) トマト：適量

 B { 酒：大さじ1
 みりん：大さじ1
 薄口醤油：大さじ1
 濃口醤油：小さじ1/2
 塩：小さじ1/4

(水溶き片栗粉)

 C { 片栗粉：小さじ2
 水：小さじ2

<赤ちゃんのそうめん> (材料 1 人分)

冬瓜(正味)：15g

鶏胸ひき肉：15g

A のだし汁：150ml

そうめん(茹)：15g

トマト：15g

濃口醤油：2~3滴

(水溶き片栗粉)

 D { 片栗粉：小さじ1/4
 水：小さじ1/2

- ① 鍋に A を入れて加熱し、沸騰したら中火にして5分ほど煮出して火を止め、粗熱を取り、だし袋を取り出す。
- ② 冬瓜は皮をむき、種とワタを取って、約1cm 角に切り、やわらかい部分を15g 赤ちゃん用に取り、粗みじんに切る。トマトは湯むきして、種を取り、ざく切りにして、飾り用に少し取る。赤ちゃん用のトマトはさらに細かく刻む。小ねぎは小口切りにする。
- ③ そうめんは表示時間通りに茹でて、冷水に取り、もみ洗いをして、ザルに上げ、赤ちゃん用に15g 取り分けて、約1cm 長さに切る。
- ④ 鶏肉は赤ちゃん用に15g 取り分けて、ザルに入れ、サッと湯通しして余分な油を取り除く。
- ⑤ <冬瓜とトマトの冷やしめん>を作る。鍋に A のだし汁を300ml 入れ、②の冬瓜と鶏肉を入れて中火にかけ、アクを取って、冬瓜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤の鍋に B を加えてひと煮立ちさせ、②のトマトを加え、C の水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、粗熱を取って、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 器に③のそうめんを盛り、⑥をかけて、②の小ねぎと飾り用のトマトを添える。
- ⑧ <赤ちゃんのそうめん>を作る。鍋に A のだし汁150ml を入れ、赤ちゃん用の②の冬瓜と、④の鶏肉を入れて中火で3分ほどやわらかくなるまで煮る。
- ⑨ ⑧の鍋に赤ちゃん用の②のトマトと③のそうめんを加えて醤油で味をつけ、D の水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止める。粗熱が取れたら器に盛る。

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。