

RECIPE COLLECTION of MINERALS

「希望の命水」レシピ集【19】

ゆく夏を惜しみながら…ぶっかけそうめん

そういえば、まだそうめんが余っていた。そんな事ありませんか？
いつもよく行くそうめん専門店！？があります。だしは何使うの？と聞いたら
昆布、鰹節、煮干し、椎茸、全部使うとの事。ちょっと真似してみました。



まずはだしを取りましょう。(市販のだしでもOKです)

昆布と鰹節：昆布は表面を拭き 30 分程度水に浸ける。火にかけ沸騰直前、昆布が浮き上がってきたら取り出す。
(※「希望の命水」を入れた水で、水出しも可【レシピ3参照】) 昆布だしを沸騰させ、ほんの少し差し水をし、
鰹節を入れ再び沸騰したらアクを取り火を止め、濾す。

煮干し：頭とワタを取り 30 分程度水に浸け、その後沸騰させる。アクを取ってから火を止め、濾す。

椎茸：乾燥椎茸は 1～2 時間水に浸けて戻す。この水が椎茸だしになります。(椎茸は具に)

I. 材料 (4人前)

- ①「希望の命水」・・・90 cc
(10 倍濃縮なら 9 cc)
 - ②だし汁・・・300 cc
(※余ったら他のお料理に)
 - ③水・・・300 cc
 - ④薄口しょうゆ・・・50 cc
 - ⑤砂糖・・・小さじ 1
 - ⑥みりん・・・小さじ 1
 - ⑦青ゆず 又は すだち・・・少々
 - ⑧具 (戻した椎茸・卵・きゅうり・トマト
みょうが・ネギなどお好みで)
 - ⑨そうめん・・・400g
- ※ 細めの麺であればそうめん、冷麦何でもOK
ここで使ったのはチョット太めの徳島・半田そうめん。



大：昆布・鰹節
中：椎茸
小：煮干し
全部混ぜますが、椎茸は写真
のうち半分位がいいでしょう。
(味が強い)



戻した椎茸は細く刻んでしょう
油とみりんで味付け。

II. 作り方

- ①とつただしを全部混ぜ、水で倍に薄めて火にかける。
- ②砂糖・みりん・薄口しょうゆ・「希望の命水」を入れる。
- ③冷めたら、青ゆず (すだち) の皮の部分をすりおろして加え、冷蔵庫で冷やす。
- ④茹でたそうめんに、このつゆをかけ、あとはお好みの具材をのせて出来上がり。

※青ゆず (すだち) の皮をすりおろして入れると
とてもサッパリさわやかな味になります。

※「希望の命水」が入るとつゆの味がまろやかに！
もちろんミネラルも補給できます。

