手軽な半田素麺料理ア・ラ・カ・ル・ト

そうめんづくし

素麺といえば夏の風物詩
「冷やし素麺」を思いうかべますが
健康食品としての素麺の良さを、
また美味しさを知っていただくために
一年を通じて食べられる
手軽な素麺料理をご紹介いたします。

カレーそうめん

豊かな自然に育まれた里

半田町

作り手が心をこめて、撚りをかける、手延べそうめん——。原料をのせて吉野川を行き来する半田舟、自然から湧き出る清らかな水……。

環境に恵まれた半田町では、八代将軍吉宗公の時代からそうめん作りが盛んでした。

半田そうめんの特徴はこしの強さ。脈々と受け継がれてきた伝統の技が、純白のそうめん一本一本に生きています。

そうめんのほかにも、あたご柿や半田漆器など、地場産業が盛んな半田町。

素朴で温かな名産品は、滔々（とうとう）と流れる半田川のように、いつまでも心にふるさとの香を漂わせてくれます。

おいしいそうめんのゆで方

かたゆでと、流水での手もみが味の決め手。

深めの鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、適量（4人分6束が目安）を、少しずつほぐしながら入れます。

箸などで、鍋底から大きく混ぜてかき回しながらゆで、煮立ったらコップ半分程度のさし水を加えます。これで、めんの煮くずれが少なくなります。

箸などで手早くほぐし、再び煮たってきたら（一般的なそうめんなら3～5分）、火を止めます。
お好みにより固さを加減して下さい。

ゆであがったそうめんをざるにあけ、流水で手早く十分にもみ洗いして、ぬめりをとり、水気を切ります。

スープそうめん

冷やし中華風そうめん

HANDA SOMEN

作り方

① そうめんをゆで、水切りをしておく。

② きゅうり、セロリ、ハム、うす焼卵等は、せん切りにしておく。

③ もやしはゆで上げ、わかめは戻しておく。

④ 皿にそうめんを盛り、具をきれいに盛り付ける。

⑤ 市販、又は自家製のだしをかける。

材料

- そうめん6束
- きゅうり1本
- セロリ1本
- もやし100g
- ハム
- 焼豚
- にんじん
- うす焼卵
- わかめ
- 中華だし

すまし汁

HANDA SOMEN

作り方

① そうめんをゆで上げて、よく水気をきっておく。

② だし汁は、しょうゆ、酒で味をととのえる。

③ ゆでたそうめんを器に入れ、②をかける。

④ みつ葉、ゆずなどを添える。

材料

- そうめん1/2束
- だし汁
- しょうゆ
- 酒
- みつ葉
- ゆず

鯛にゅうめん

HANDA SOMEN

作り方

① そうめんをゆでる。

② 鯛の切り身は小骨を抜き塩をして10分おく。

③ だし汁は、しょうゆで味をととのえる。

④ 鯛をざるに並べ、熱湯をかけ、水にとり、さましてざるにあげる。

⑤ 温めた器にそうめんを入れ、熱した③をかけて、鯛、みつ葉、薄焼き卵をのせる。

材料

- そうめん6束
- うす焼卵
- 鯛4切れ
- みつ葉
- だし汁
- しょうゆ

やきそば風そうめん

HANDA SOMEN

作り方

① そうめんは堅めにさっとゆでる。

② 野菜、豚肉は適当な大きさに切り、炒める。

③ ゆでたそうめんを②に合わせて炒め、塩、こしょう、ソースで味付けをする。

④ 皿に盛り、べにしょうがを添える。好みで、鰹節、のりなどをのせる。

材料

- そうめん6束
- キャベツ
- 玉ねぎ
- にんじん
- ピーマン
- 豚肉
- 塩
- こしょう
- 焼きそばソース
- 紅しょうが

すき焼そうめん

HANDA SOMEN

作り方

① ゆであがったそうめんは、よく水気をきっておく。

② 白菜はざく切り、しめじは石つきをとって小房に分け、えのきだけは根元を取り、青ねぎは4～5cmの長さに、焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。

③ 上記の調味料を合わせ、割り下を作ります。

④ よく熱したすきやき鍋に油をひき、牛肉をいれます。表面の色がかわったら、割り下を加え、火のとおりにくい材料から煮ます。

⑤ そうめんを加え、煮すぎないうちにいただきます。

材料

- そうめん6束
- 牛肉
- 白菜1/4
- 焼き豆腐1丁
- しめじ1房
- えのきだけ1株
- 白ねぎ2本
- 割り下
（みりん・砂糖各大さじ2、醤油、大さじ2・1/2、だし汁カップ1・1/4）

そうめんサラダ

HANDA SOMEN

作り方

① そうめんを、やや堅めにゆでておく。

② きゅうりは好みの大きさに切り、コーン、ミカンの缶詰はあけ、水気を切る。

③ そうめんと②をマヨネーズ、ドレッシングなど、好みのもので混ぜ合わす。

④ 器にレタスをしき、③を盛りつけ、ミニトマト、パセリを添える。

材料

- そうめん4束
- レタス
- きゅうり
- コーン(缶詰)
- ミニトマト
- ミカン(缶詰)
- パセリ

そうめんの天ぷら

HANDA SOMEN

作り方

① そうめんを短かく(2〜3cm)折る。

② 海老は殻をむき小麦粉をまぶし、溶き卵に浸し、①のそうめんをまぶす。

③ 形をととのえながら、カラッと揚げる。

材料

- そうめん2束
- 海老
- 卵1個
- 小麦粉
- 揚げ油

薬味彩々

そうめんの味をひきたたせる、薬味。お好みの香りでバラエティ豊かな味わいをお試しください。

①もみじおろし ②白ゴマ ③ハマボーフ
④うずら ⑤しょうが ⑥すだち ⑦青じそ
⑧わさび ⑨オオシソ ⑩ゆず ⑪細ねぎ
⑫ベニタテ ⑬三つ葉 ⑭みょうが ⑮おくら

おいしさひろがる、変わり"つゆ"

今日はいつもとちがうつゆでおそうめんが食べたい！というときの変わりつゆ。おつゆに具を加えたり、醤油以外の味にも挑戦したり…。きっと新しい味が発見できます。

中華風つゆ

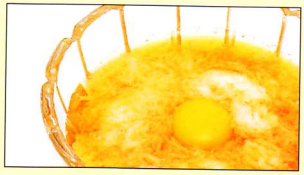
梅肉とねぎとろづゆ

おくらと納豆づゆ

鳥肉と野沢菜づゆ

きゅうりとサクラエビづゆ

明太子づゆ


とろろづゆ

みそだれ

ごまみそ

上手にそうめんを保存する方法

そうめんは、寒い時期（寒製期）に作られ、梅雨を越えると風味がよくなります。しかし、うまく保存しないと梅雨期にかえって品質が低下してしまいます。上手な保存法をご紹介しましょう。

そうめんをカビや虫から守るには…

- 熱気を帯びないように、陰干しをする。
- 空き缶など、完全に密閉できる容器に入れ、涼しく風通しの良い、乾燥した場所に保管する。
- そうめんは他のにおいがつきやすいので、化粧品や石鹸などの香りの強いものと一緒には置かない。

豊かな自然と
吉野川の清流に育まれた
そうめんのまち半田町。

お問い合わせ先・販売店

(有) 芝 製麺

〒779-44 徳島県美馬郡半田町紙屋24-3
TEL(0883)65-0508
FAX(0883)65-0826

企画 編集：半田町手延素麺産地協議会