



こころ暑いと、ついどついても、そうめんやざるそばといっためん類に頼りがちになってしまふ。

でも、前回の豆腐と違って、そうめんだけだと、腹の足しにはなっても、栄養的なバランスという面では偏ったものになってしまふ。

そこで、そうめんの中華サラダ風というものを紹介しよう。まあ、早い話が、そうめんをレーメン風に食べる、とても言えば、分かりやすいかも知れない。これなら、なんとか、栄養的なバランスも取れる。

アツかの そうなの 料理の カラクリ

◇31◇

吉田 清彦

そうめんの中華サラダ風

そうめんは普通にゆでる。大きめの鍋(なべ)にたっぷり湯を沸かして、塩を加え、湯がぐらぐらと踊っている状態で、めんをばらしながら入れていく。

湯が再び沸き立ってきたら、水を二分の一カップほど加えて、いったん沸騰をおさえる。ゆでる時間は全体でもせいぜい二三分だが、途中

栄養のバランスも 偏らずレーメン風

めんを二―三本取り出して、歯でかんで、ゆで加減を確かめるとよい。

めん芯(しん)がなくなるころ合を見計らって、金ざるにあけて湯を切り、あらかじめ用意しておいた冷水に金ざるごと漬けて、水道水を流しかけ、軽くもみ洗いしながら、手早くめんを冷やしていく。

そのあと、ざるにあけて水

湯が再び沸きたったら、水を1/2カップ加え、いったん沸騰を押さえる。

湯にめんをばらしながら入れ、めん同士がくっつかないように箸でよく混ぜる。

めんを金ざるにあけて、水道水を流しかけ、もみ洗いしながら手早く冷ます。

薄切りにしたトマトなどをあしらひ、めんつゆ、酢などを合わせたドレッシングを上からかける。



紹介しよう。

一人前の分量として、市販のめんつゆ60cc(大さじ四杯)に対して、酢15cc(大さじ一杯)―20cc、ごま油5cc(小さじ一杯)―10ccが大体の基準量である。

ほかに好みで、塩、砂糖、レモン汁、ショウガのおろし汁などを少量加えてもよい。

よく混ぜ合わせてそうめんの上にもまんべんなくかけたあと、練りワサビを添え、刻みのりをたっぷり乗せてできあがりである。

(家事としての男の手料理 主宰)

めんを二―三本取り出して、歯でかんで、ゆで加減を確かめるとよい。めん芯(しん)がなくなるころ合を見計らって、金ざるにあけて湯を切り、あらかじめ用意しておいた冷水に金ざるごと漬けて、水道水を流しかけ、軽くもみ洗いしながら、手早くめんを冷やしていく。そのあと、ざるにあけて水を切ってから、ガラスの容器の中央部に盛りつける。そして、そうめんのまわりに、薄切りにしたトマト、せん切りにしたキュウリ、金糸卵、カイワレ菜などを彩りよくあしらう。さて、最後に、中華風ドレッシング(タレ)のつくりかたであるが、これにはいろんな配合があるが、今回は、市販のめんつゆを使ったものを