

# 北海道広尾高等学校 (チーム名: グリン・ニシノ)

## つぶ辛ダレと夏野菜のスタミナませそば



### アイデアポイント①

#### 味や見た目をひきたてる工夫

見た目に楽しくなるよう、色とりどりの夏野菜を使用しました。

夏野菜のさっぱりと、うま味の強いつぶ辛ダレ、最後に熱したごま油をかけて香ばしさもプラスし食欲をそそるようにしました。

### アイデアポイント②

#### 食べやすさや作りやすさの工夫

つぶ辛ソース以外はおうちにある野菜で色々とアレンジが可能です。

今回は夏なので、冷たい麺にしましたが、寒い時期には温かい麺にしてもおいしく食べられます。

## レシピが誕生したきっかけ

夏に食べやすく且つスタミナがつく料理をテーマに新得そばを使ったメニューを考えました。特製のツブ辛ダレは、灯台つぶのうまさとコチュジャンと豆板醤を利かせた辛さがそばと絡めると相性抜群だということがわかり、このませそばが誕生しました。普通のざるそばだと野菜はあまり食べられませんが、このそばだと色とりどりの野菜達もたくさん食べられます。

## 使用する十勝産食材

### 新得そば、灯台つぶ、枝豆、きゅうり、ミニトマト

灯台つぶは給食でも年に一度大量に使用したメニューが出る、広尾町の特産品の一つです。この灯台つぶのうま味と十勝の夏野菜と新得の美味しいそばを活かした新しい夏の麺料理を提案したいとこれらの食材を思い選びました。

## ◆材料(4人分)

灯台つぶ・・・160g / 玉ねぎ・・・中1/2コ / ごま油・・・小さじ2 / 長ネギ・・・1/2本  
新得そば・・・250g / バナメイエビ(おきエビでも可)・・・小12尾程度(100g前後)  
きゅうり・・・2/3本 / もやし・・・1/2袋 / アボカド・・・中1コ / レモン汁・・・小さじ1  
ミニトマト・・・8コ / 枝豆(冷凍)・・・80g

### 【★A(つぶ辛ダレ調味料)】

砂糖・・・小さじ1 / コチュジャン・・・大さじ1と1/2 / 豆板醤・・・小さじ1

オイスターソース・・・小さじ2 / いりゴマ・・・大さじ1

### 【★B(香りづけ油)】

ごま油・・・80ml / 塩・・・小さじ1/2

#### ※下調理工程

生のつぶを使用した場合、塩を入れて沸騰したお湯で6~7分茹でて殻から外しておく。

## 作り方

🍴 アイデアポイント・アピールポイント

### 1. ツブ辛ダレ

- ① つぶは1cm角程度に切りそろえる。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ フライパンを弱火にかけ、ごま油を熱する。
- ④ 刻んだつぶとみじん切りにした玉ねぎを炒める。
- ⑤ ④に、みじん切りにした長ネギと★Aの調味料を入れて混ぜ合わせる。

🍴 ツブの食感が楽しめて、且つそばと上手く絡みやすい大きさに切る。玉ねぎの甘みとネギのさわやかな辛みも上手くまとめてくれる。

🍴 辛いタレにすることで、夏でも食欲がそそられ、スタミナもばっちりつけられるタレにした。

### 2. 具材の下ごしらえ

- ① エビは殻を剥いて、背わたをとり、沸騰したお湯に塩ひとつまみを入れて1分ほどゆでる。
- ② きゅうりは、千切りにする。
- ③ もやしは耐熱皿に入れラップをして600Wで2分加熱する。
- ④ アボカドは、種を外し、薄切りにして、レモン汁をかけておく。
- ⑤ ミニトマトはヘタをとり、半分に切っておく。
- ⑥ 枝豆は自然解凍して、豆を取り出しておく。

🍴 きゅうりやアボカドは麺とからみやすくするため、細長く切り揃える。もやしはそのままで細長いので絡みやすい。

### 3. そばをゆでる

- ① 沸騰したお湯にそばを入れ、5分ほどゆでる。
- ② お湯を切って流水でぬめりを取り、ざるにあげておく。

🍴 流水でしっかり洗って、ぬめりをとっておく。

### 4. 盛り付け・仕上げ

- ① 深めの皿にそばを盛り、具材をバランス良く乗せていく。
- ② ツブ辛ダレを手前に盛る。
- ③ フライパンに★Bを入れ熱し、最後にそばの上にかける。

🍴 最終的には混ぜて食べるが、何が入っているかわかるようにキレイに盛り付ける。

🍴 熱したごま油を最後にかけることで、麺がほぐれやすくなるだけでなく、香ばしさをプラスする。