

こっくり揚げなすのぶっかけうどん

《今回の多摩市産》

・なす



・青じそ

・ぼんぼこうどん



私はこれは多摩市の名品だと思います！多摩市産の中力粉をブレンドした手打ちうどん。粉の味がとことん味わえる、滋味豊かなうどんです。地元にもこのようなうどんがあるなんて、とてもうれしいことです。

ぼんぼこうどんは、多摩うどんぼんぼこ(聖ヶ丘商店街)、アンテナショップPonte(グリナード永山1F)で購入できます。

多摩市内で農家さんから畑をお借りして、野菜作りを楽しんでいます。そんなわたしの畑からも、そろそろ「なす」が収穫できる時期になってきました。焼いても揚げても煮ても、もちろん漬けても、何をしてもおいしい「なす」。特に油との相性はバツグンです。

今回は多摩市産の中力粉を使った「ぼんぼこうどん」のぶっかけうどんに揚げなすを添えてみました。「ぼんぼこうどん」と、トロロンとした揚げなす。夏にはもってこいのうどんメニューはいかがでしょうか。

《材料(2人分)》

なす	: 大2本	だし	: 1 1/2 カップ
ぼんぼこうどん	: 2人前	しょうゆ	: 大さじ4
大根	: 100g	みりん	: 大さじ2
きゅうり	: 1/2 本	酒	: 大さじ2
青じそ	: 4枚	おろし生姜、炒りごま	: 少々

《作り方》

- ① 鍋にだし、しょうゆ、みりん、酒を入れ、沸騰直前まで火を入れ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やしておく。
- ② なすは縦4等分にし、皮部分に2~3mm幅で切れ込みを入れ、切ったらすぐに水に5分程度浸けてアクを抜く。大根はおろしに、きゅうりは薄切りにしてから塩もみ。青じそは縦半分に切ってから千切りにする。
- ③ なすを素揚げする。
- ④ たっぷりの湯を沸かし、沸騰してからぼんぼこうどんを10分茹でる。茹で上がったならざるに開け、流水で洗いながらぬめりを取り、水気を切る。
- ⑤ 器にうどんと揚げなす、他の具材を盛り付け、冷やした①のつゆをかけ、最後におろし生姜と炒りごまを添える。



【試してほしい！めんつゆアレンジ】

めんつゆに練りごまを溶いた「ごまだれ」もオイシイですが、今回お勧めしたいのが「ピーナッツバターだれ」です。

《作り方》

かけつゆにピーナッツバター(無糖)大さじ1程度を溶くだけ。

ごまだれとも違い、落花生の香ばしさを楽しめます。野菜でも肉でも、なんにでもかけたくなっちゃうくらい、使い道が多いですよ。

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri <http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。