|  |  |
| --- | --- |
| 所属団体氏名 | 北の郷そば工房玉垣優子 (考案)渡辺和哉 (提出) |
| 料理名 | 豚冷しゃぶ梅肉ソースそば |  |
|  | 材料名（４人分） | 分量 |
| 料理 | 豚肉（しゃぶしゃぶ用薄切り）青ネギ・生姜・酒 | 200g適量 |
|  | 梅干し調味酢（市販品）ごま油そばつゆ① | ４個大さじ 5大さじ３ 250ml～ 300ml |
| 作り方 |
| ① 豚肉は一口大に切る。大葉は千切り、ミョウガは縦半分にして薄切り、ネギは白髪ねぎにする。② 梅干しを包丁でたたき、調味酢・ごま油・そばつゆ①と混ぜ合わせて梅肉ソースを作る。③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、青ネギ、しょうが、酒を加え、肉を入れて肉の色が変わったら取り出す。④ 器にそばを入れ、肉、大葉、ミョウガ、白髪ねぎを飾る。⑤ 梅肉ソースを具材に回しかける。⑥ そばつゆ②を回しかけ、梅肉ソースと具材を混ぜ合わせて召し上がれ。 |
|  | 大葉ミョウガ長ネギ（白） | 2 枚2 個1／2 本 |
|  | そばそばつゆ② | 人数分適量（調整用） |
| 備考 | ▶昔から梅干しには様々な薬効があるといわれています。ドロドロ血液をサラサラにする、代謝をアップして脂肪を燃焼、抗菌作用で感染予防などなど・・・▶ビタミン B1 の豊富な豚肉は、夏バテの予防や疲労回復などの効果も期待されます。 |