|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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。 | | |