

# 魚沼きのこH23・冬 アイデア満点レシピ

## ～ つけ麺&きのこ汁 ～

### 【 材料・分量（4人分） 】

- ・ひらたけ：1パック
- ・エリンギ：1/2パック
- ・えのきたけ：1パック
- ・冷麦（素麺、うどんでもOK）：400g
- ・重曹：大さじ3
- ・水（茹でる用）：3リットル
- ・ごま油：適量
- ・水（汁用）：2リットル
- ・出汁の素：小さじ2
- ・塩：小さじ1
- ・大根：1/4本
- ・にんじん：1/4本
- ・白菜：4枚
- ・卵：1個
- ・鶏のひき肉：200g
- ・生姜：すりおろし
- ・片栗粉：適量

お好みで：長ねぎ（みじん切り）、柚子胡椒

### 【 作り方 】

#### A．冷麦をラーメン風の麺に変える！

大きな鍋に水3リットルと重曹を入れ沸騰させる（重曹を熱分解させるため）

しばらく沸騰させてから冷麦を入れる

2～3分後に火を止め、フタをして規定のゆで時間まで余熱で茹でる

お湯を切り、冷水で数回洗ってぬめりを取る

ざるにあげ水が切れたら、麺同士がくっつくのを防ぐためごま油をかけ、箸で混ぜる

注：水に重曹を入れて加熱すると、泡がいっぱい出てくる。麺を入れてから、吹きこぼれないように注意！

#### B．きのこ汁を作る

土鍋に水2リットル入れ、火にかける

大根、にんじんは千切り、白菜の硬い部分は削ぎ切り、柔らかい部分は適当な大きさに切り、鍋に入れる

ひらたけは手で裂き、えのきたけは適当な大きさ（2～3cm）に、エリンギは適当な長さの薄切りにし、鍋に入れる

ボウルに鶏の挽き肉、卵、すりおろした生姜を入れて混ぜ、片栗粉で硬さを調整する  
が沸騰したら火を弱め、をスプーンで入れる

2～3分煮たら火を止め、フタをして10分程度放置し、具材に火を通す

テーブルのカセットコンロに土鍋を移し、火にかける

土鍋からお玉で汁を各自の器に入れ、麺を入れて食べる

好みで、刻んだ長ねぎや柚子胡椒を入れる

### 【 料理時間 】 30分位

【 考案者 】 「 Hiroyuki 」 さん（新潟県南魚沼市）

【 考案者さんのコメント 】

1. 土鍋は沸騰してから弱火にして2、3分煮てから火を止め、蓋をして、余熱で具材に火を通すことで、ガスを節約します！
2. 今回の目玉は麺（冷麦、素麺、うどん）を重曹を入れたお湯で茹でること！ラーメンのような食感になり、色も黄色になります。最近知った裏技です。今まで、素麺、うどんを試してきました。今回は冷麦にしました。スパゲティでもいいですが、その場合は、塩も少し入れてください。

下記は私のブログからのコピー：

重曹は炭酸水素ナトリウムです。65～70℃以上になると、炭酸水素ナトリウムは分解して、炭酸ナトリウム、水、二酸化炭素になります。炭酸ナトリウムは、ラーメンの麺の製造に欠かせない「かん水」の主な成分です。ですから、うどんや他の小麦粉でできた麺を重曹で茹でると、ラーメンの麺のような味になるのは不思議ではありません。

そんなことを言いながら、子供とこのつけ麺を食べれば、お父さん（お母さん）の株もアップしますよ。本当のラーメンとは言えませんが、新食感の麺、是非、是非、試して下さい!!! 美味しいですよ！

