

夏の

夏休みにおすすめ！ /

行事食レシピ

さっぱりゴマ酢味噌そうめん



お盆にそうめんを食べる意味

- ①ご先祖様があの世に帰るときに使う手綱・荷物を縛るための紐としてお供えする。
- ②そうめんのように幸せが細く長く続きますようにと願いが込められている。
- ③そうめんを糸に見立て、針仕事や織物が上手くなるようにと願いが込められている。
- ④平安時代にそうめんを食べると病気に罹らないと信じられていたため、家族の健康を願う意味が込められている。

愛知に伝わる郷土料理

「酢味噌そうめん」は愛知の郷土料理でもあります。八丁味噌は愛知の岡崎市が発祥の地であり、醸造酢は愛知の半田市が発祥地です。また、その半田市の近くに位置する碧南市や安城市でそうめんが食べられていたことから、馴染みのある調味料同士を組み合わせ、そうめんにかけて食べていたため「酢味噌そうめん」として根付いていったと考えられています。

材料(1人前)

- A
- 赤味噌…大さじ2
 - 酢…………大さじ1
 - みりん…大さじ1と1/2
 - 砂糖…………大さじ1/2
 - すりごま…大さじ1/2

- そうめん(乾)…100g
- 豚ばら肉…1枚(30g)
- きゅうり…1/4本
- なす…………1/5本
- トマト………1/6個

栄養成分表示(1人前あたり)

エネルギー…356kcal
たんぱく質…22.5g
脂質…………19.7g
炭水化物……103.1g
塩分相当量…7.8g

ちょっとひと手間

豚肉をささ身に変えたり、薬味として生姜やみょうがを加えてアレンジしてもおいしく仕上がります。

作り方

- ① Aを混ぜ合わせ、酢味噌だれを作る。
 - ② トマトを半月切り、きゅうりとなすは細切りにする。
 - ③ なすを耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけてからレンジで1分加熱する。
 - ④ 鍋にお湯を沸騰させ、豚ばら肉を色が変わるまで1～2分程茹でる。
 - ⑤ そうめんを茹でて冷やし、しっかりと水を切っておく。
- ⑤ そうめんを器に盛り、トマト・なす・きゅうり・豚ばら肉を上
に盛り付けて酢味噌だれをかければ完成！
- ★混ぜてからお召し上がりください。