

## 冷たい麺で 夏を乗り切る♪

今年の梅雨は酷かったですね。コロナと豪雨のWパンチで熊本県民は心折れる日々。それでも夏はやってきます。コロナ禍、楽しい夏は期待できそうにないけど元気に健やかに過ごしたいものです。暑くて食欲がないときも、ツルっと入る麺類は夏には欠かせないメニュー。毎日の献立に取り入れてみませんか?

### ルッコラと生ハムの冷製素麺 (2人分)

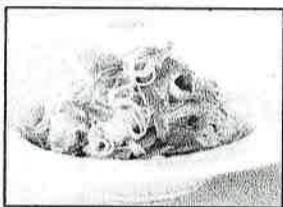
**材料**  
素麺2束・ルッコラ1~2束・生ハム(小)8枚  
<調味料>レモン汁大さじ1・オリーブ油大さじ3・しょうゆ小さじ1  
塩コショウ少々

**下準備**

- ・生ルッコラはザク切りにする。
- ・ハムはひとくち大に切る。
- ・ボウルで<調味料>の材料を混ぜ合わせる

**作り方**

- ①素麺は袋の指示通りにゆで、流水で粗熱を取って氷水に放ち、しっかり水気をきる。
- ②<調味料>のボウルに①、ルッコラ、生ハムを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。



### 梅ドレッシングの冷やしうどん (2人分)

**材料**  
うどん2玉・梅干し3~4個・シソ4枚・みょうが1個  
<調味料>  
オリーブオイル大さじ2・みりん小さじ2・塩コショウ少々

**作り方**

- ①みょうが、シソは千切りにする
- ②梅干しは種をとってたたく
- ③①と②を<調味料>とあわせ、茹でてしっかり水切りして冷やしたうどんと和える



### 冷製トマトそうめん (2人分)

**材料**  
そうめん2~3束・トマト2個・なす2本・シソ8~10枚・白いりごま少々  
<調味料>  
ポン酢しょうゆ大さじ3・オリーブオイル大さじ2・酢大さじ2

**作り方**

- ①なすはヘタを落とし、皮を全部むきラップに包み、600Wのレンジで2~3分加熱。箸でつまんで柔らかくなればOK。ヤケドに注意しラップをはずし冷やしておく。
- ②トマトは湯剥きし、ざく切りにして<調味料>につけておく
- ③冷えたなすは縦半分に切ってから斜めに1cm幅に切っておく
- ④器に茹でて冷やしたそうめんを盛りなす、トマト、調味料をかけちぎったシソ、ゴマをちらす



### 鶏ささ身と枝豆のユズコショウ和えそば (2人分)

**材料**  
そば2玉・鶏ささみ3本・ゆで枝豆400g・酒大さじ1  
<つゆ>2倍濃縮麺つゆ60ml・水60ml・ゆずこしょう小さじ1/4  
白ごま小さじ1

**下準備**

- ・そばは茹でてザルにあげ、水気をきり冷やす
- ・ささみは筋をとり、酒を入れた湯でゆがいて食べやすい大きさにしておく
- ・つゆは混ぜ合わせておく

**作り方**

- ①器にそば、鶏ささ身、枝豆を盛り、<つゆ>の材料をかける。



### そうめんビビン麺 (2人分)

**材料**  
そうめん2束・豚肉しゃぶしゃぶ用160g・きゅうり1本  
<たれ>  
水1/2カップ・酢大さじ1・ごま油大さじ1・砂糖大さじ1・コチュジャン小さじ6  
鶏ガラスープの素小さじ4・しょうゆ小さじ2・白ごま小さじ2

**作り方**

- ①豚肉はサッと湯通し、冷水にとって冷まし、水気をきる。きゅうりはせん切りにする。ボウルに<たれ>を混ぜる2
- ②鍋に湯を沸かし、そうめんをゆで、冷水にとってもみ洗いする。ザルに上げて水気をきる3
- ③ボウルに②のそうめん、①の豚肉・きゅうり・たれを入れてよく混ぜ、器に盛り、ごまをかける。

### コロナ禍での熱中症対策

飛沫感染予防には不可欠のマスクですが、高温多湿的环境下では熱中症のリスクが高くなる恐れがあります

- ・屋外で、互いに十分な距離がある場合はマスクを外す  
屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクを外す。
- ・喉が渇いていなくても水分摂取  
マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を心がける。
- ・マスクを外して休憩をとる  
周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩する。

- ・服装にも配慮  
外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がける
- ・マスク着用時、激しい運動はしない  
皮膚からの熱が逃げにくかったり、気がつかないうちに脱水になるなど体温調整がしづらくなる

