

# たんぽぽ

9月は  
防災月間です！  
今一度、  
ハザードマップや  
防災グッズの  
ご確認を！！

がんばろう！熊本 2022/9月 Vol.261号

熊本市南区田井島2-1-14  
http://www.futagamigs.com

TEL096-378-3644

信頼と実績  
おかげさまで創業 60年



有限  
会社

二神石油ガス

## そうめん アレンジレシピ

# 9月

冷たいそうめんをつるつると食べる・・・ザ・日本の夏！と  
いった風景ですが、夏も終わりに近づくとちょっと食傷気味  
になる方もいらっしゃるのでは？

今月は、いつもとは違うそうめんの食べ方を特集。  
邪道な調理法、目からウロコの食べ方、いろいろあるかもで  
す。おいしくモリモリ食べて残暑を乗り越えていただければ  
うれしいです！



### そうめんの歴史

奈良時代に中国から伝わった「索餅(さくべい)」が元祖と言われています。  
索餅は小麦粉と米粉を水と塩で練り縄状にしたお菓子で、貴族が食べる高級な  
ものでした。その後、遣唐使によって、そうめんの発祥の地である奈良県桜井市  
に伝わりました。

平安時代の宮中儀式として七夕にそうめんをお供えることは、現代も七夕に  
そうめんを食べると縁起が良いという風習として残っています。  
鎌倉時代からそうめん作りが始まりますが、主な舞台は寺院や宮中の宴会など。  
庶民が気軽に食べられる物ではなかったようです。

1750年代(江戸時代)からそうめん作りが盛んになり、徐々に庶民の口にも入る  
ようになってきました。醤油が流通する以前は塩や酢で味付けをして食べていた  
のだとか。

現代は庶民の私たちも気軽にスーパーでそうめんを買うことができ、めんつゆと  
いう便利でおいしい調味料がある・・・ありがたいことですね。

しかしながら、たまには味変して食べたい  
のも事実。かつては食べることででき  
なかった高級食材に感謝して、余す  
ことなく食べたいですね！



### めんつゆマヨそうめん (1人分)

材料・・・そうめん2束 ツナ缶1缶 すりおろしにんにく小さじ1/2 めんつゆ3倍  
濃縮大さじ1.5 マヨネーズ大さじ1 天かす15g

#### トッピング

卵黄1個 小ねぎ適量

- 作り方・・・①ボウルにツナ缶、にんにく、めんつゆ、  
マヨネーズを入れて軽く混ぜ合  
わせたら、天かすを加えて和えます。  
②茹でて水切りしたそうめんを①に入れ  
よく混ぜる  
③器にこんもりと盛ったら一番上に卵の  
黄身を落とし、小ねぎをパラパラ  
ふりかける



### カリカリベーコンチーズそうめん (1人分)

材料・・・茹でたそうめん、または余ったそうめん1束 ピザ用チーズ適量  
ベーコン4枚 塩コショウ オリーブ油大さじ1

- 作り方・・・①フライパンにオリーブ油を熱し、茹でたそうめんを入れ広げる  
(丸くピザ風の形)  
②上にピザ用チーズをのせ(全体的に)、  
さらにベーコンをのせます。  
③蓋をして、こんがり焼けたら  
ひっくり返す  
④分量外のオリーブ油、大さじ  
1を回し入れ、  
フライパンを回しながら  
全体に行きわたるように焼く  
⑤上から塩コショウをふりかけ、完成。



### さっぱりおろしポン酢のかりかり豚そうめん (2人分)

材料・・・そうめん2束 豚こま肉200g 片栗粉適量 塩コショウ少々  
サラダ油大さじ1  
合わせダレ(a)  
(ぼん酢しょうゆ大さじ3 めんつゆ3倍濃縮大さじ3 ごま油大さじ1)  
レタス50g 大根おろし100g 小ねぎ適量

- 作り方・・・①豚こま肉に味付き塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶします。  
②フライパンにサラダ油を引き中火で熱し豚こま肉を入れ、かりかり  
になるまで揚げ焼きにして取り出します。  
③ボウルに合わせダレ(a)の調味料  
を混ぜ合わせます。  
④器にゆでたそうめん、細切りにした  
レタス、②の肉、大根おろしを  
盛りつけます。③をかけて、  
小口ねぎをトッピングして完成です。



### 旨辛そうめん (1人分)

材料・・・そうめん1~2束 豚肉100g ニラ1/2束 ごま油大さじ1  
合わせダレ  
(鷹の爪輪切り1本 コチュジャン大さじ1 砂糖大さじ1 しょうゆ  
大さじ1/2 酒大さじ1/2 みりん大さじ1/2 ごま油大さじ1/2  
おろしにんにく小さじ1/2 とろけるチーズ適宜 半熟ゆで卵1個)

- 作り方・・・①そうめんは通常より若干短めにゆでる  
②フライパンにごま油を熱し豚肉を炒め、色が変わったらニラを  
加えさっと炒める  
③あらかじめ合わせておいた  
合わせダレを②に入れよく絡めたら  
①のそうめんを加え炒め最後にとろ  
けるチーズを入れ、全体に  
混ぜ合わせる  
④器に盛ったら上に半熟ゆで  
卵をのせて完成。



サマーキャンプは  
楽しいけれど  
キャンプもいろいろ  
気をつけて  
行動してね！

