

モロヘイヤを練りこんだ色鮮やかな麺

# モロヘイヤ麺料理

現代料理

## ●麺

### 材料 (4人分)

モロヘイヤ麺	400g	A	醤油	1.10cc
海苔	1枚		みりん	70cc
ねぎ	1/2本		砂糖	大さじ 1 1/2
しょうが	適量		水	2 1/4カップ
大根	適量		昆布	10cm角 1枚
			かつお節	15g

### 作り方

- 1 Aを鍋に入れて蓋をせずに弱火で静かに煮出する。沸騰してきたら火を止め少しおいてこす。
- 2 麺はたっぷりのお湯でゆで、ゆで上がったならざるにとり、たっぷりの水を2~3回かえて冷やしてから、軽くもんでぬめりをとる。
- 3 海苔はあぶってもみ、ねぎは小口切りにしてさらしねぎ、しょうが、大根をおろす。  
麺を盛り、海苔をかけ、しょうが、大根を添える。



## ●麺寿司

### 材料 (4人分)

モロヘイヤ麺	250g
海苔	2枚
厚焼き卵	適量
(干し椎茸2枚、だし汁・醤油各大さじ2 みりん大さじ1強)	
野沢菜	4本
蟹かまぼこ	6本
紅しょうが	適量
つけづゆ	適量

### 作り方

- 1 麺は50gずつ束ねて端を糸で結ぶ。麺は固めにゆでて、水にさらしてざるに上げておく。
- 2 巻きすに海苔をおき、そばの端を切り、手水をつけながらそばを広げる。具を並べて手前からしっかり巻く。



### 秋田ゆうわ特産「モロヘイヤめん」

農家レストラン「ゆう菜家」自慢のモロヘイヤめんは、農産をいっさい使わず自家栽培で育てたオーガニックモロヘイヤを、摘みたての新鮮さをそのままに「生」で練り込み小麦粉と塩だけで仕上げた麺です。

