



夏バテ防止!

スタミナうどん

料理人紹介



山口市・西の雅 常盤

調理部長
やまもと てつお
山本 鉄男さん

食材について

山口県産小麦100%のうどんはコシがあって、もちもち感があります。しかも今回使った細麺タイプはつゆとからみやすいので、口当たりの良い具材と合わせボリュームたっぷりの一品にしました。

作り方



- 1 豚肉は熱湯でゆでて冷水にとり、水分をきっておく。
- 2 オクラはそうじして塩みがきし、ゆでて冷水にとり、5mmの厚さの小口切りにする。
- 3 なめこはザルに入れてぬめりをとり、さっとゆでる。
- 4 ワカメはもどしたものを、食べやすい大きさに切る。
- 5 長芋は皮をむき、酢水につけてアクをとめ、水洗いして5mm角に切る。
- 6 うどんは水に入れ、麺をほくして水分をきる。
- 7 器にうどんを盛り、材料を彩りよく盛り、ウニ、花かつお、温泉卵をのせ、かけつゆを注ぎ、ふり柚子をする。



かけつゆの作り方

- 1 水に昆布、頭とワタを除いた煮干しを1~2時間つけておいたものを、火にかける。
- 2 昆布は沸騰直前に取り出し、ムロ節を加え2~3分加熱する。
- 3 最後に花かつおを入れて火を止め、裏ごしする。
- 4 ③のだし汁に濃口醤油・たまり醤油・みりん・砂糖を加え、ひと煮立ちさせて冷ます。
- 5 冷蔵保存で4~5日間寝かす。

材料 (1人分)

丸細うどん	80g
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	30g
オクラ	20g
なめこ	20g
ワカメ(もどしたもの)	20g
長芋	40g
ウニ	30g
温泉卵	1個
花かつお	少々
柚子	少々
うどん用のかけつゆ	100cc

かけつゆの材料

水	5カップ
昆布	10g
煮干し	15g
ムロ節	15g
花かつお	15g
濃口醤油	120cc
たまり醤油	50cc
みりん	170cc
砂糖	小さじ1

料理人紹介



山口市・ホテルニュータナカ

総料理長
かわむら みつる
川村 充さん

食材について

山口県産小麦100%のパンは生地がしっかりしていて、ホットサンドにも適しています。たっぷりバターがしみ込んだパンに、ピリッと辛いマスタードとチーズ、やみ付きになる味ですね。



材料 (1人分)

食パン	1枚(2cm)
有塩バター	20g
マスタード	少々
ロースハム	1枚
グリュイエールチーズ	30g
パプリカ	少々
卵	1個
ピクルス	適量
スタックオリーブ	適量

作り方

- 1 フライパンにバターを溶かし、2cmの厚さに切った食パンを入れ、色づける。
- 2 ①のパンにマスタードを塗り、ハム、チーズの薄切りをのせる。
- 3 パプリカをふり、オーブンに入れチーズを溶かす。
- 4 その間に目玉焼きを焼く。
- 5 焼きあがったパンの上に④の卵をのせ、4辺の耳を切り、ピクルスとオリーブを飾る。

オーベルランド風

チーズトースト



パン・麺 メニュー

山口県産小麦100%使用!

プロの料理人が伝授