



## 12/18(水) そうめんの梅、しそ、豚巻き天ぷらレモンのだし

## (材料)

島原手延べそうめん：1束

梅干し：15g

豚バラ肉：50g

大葉：3枚

手巻き海苔：1枚

てんぷら粉：適量

おろし大根：10g

おろし生姜：3g

穂紫蘇：2本

オリーブオイル：少々

## (レモン出汁)

水：75ml

めんつゆ：13ml

みりん：6ml

酒：6ml

レモン汁：6ml

砂糖：3g

薄口醤油：4ml

和風だしの素：0.5g

- ① 鍋にレモン出汁の材料を入れて混ぜ、沸騰させる。
- ② そうめんの先を片方だけ輪ゴムで縛り、茹でた後、氷水で冷やしてペーパーで水気を取る。
- ③ 梅干しは種を取り、包丁で叩く。
- ④ 豚バラ肉をそうめんの長さに合わせて並べ、大葉を乗せる。
- ⑤ ④の中心にそうめんを乗せ、その中心に梅を乗せる。輪ゴムで縛った部分はカットする。
- ⑥ ⑤を海苔で巻き、打ち粉をしててんぷら粉をつけ、揚げる。
- ⑦ 一口大に切って皿に盛り、おろし大根と生姜を乗せる。
- ⑧ レモン出汁をかけ、オリーブオイルを垂らし、穂紫蘇を飾り完成。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。