

北海芦笋冷麺

北海道アスパラガスのベジ冷麺

野菜スープをベースにしたつけダレが、あっさりとして、夏場に食のすすむヘルシーな冷麺です。チャーシューも名古屋コーチンで作り、八丁味噌を使った「地産地消」のメニューです。



材料 (1食分)

野菜スープ

【A】

昆布、干し椎茸…各少々

【B】

玉葱…8g

人参…8g

キャベツ…25g

白菜…25g

ごぼう…6g

落花生…6g

ゴマ…2g

名古屋コーチンモモ肉…50g

盛岡冷麺…100g

北海道アスパラガス…2本

トマト…1/2個

八丁味噌…50g

リンゴジュース…5cc

刻みネギ…少々

トリュフオイル…10cc

塩…少々

ハーブ…1枚

作り方

- ① (野菜スープ) 【A】を一晩水に付けておく。【A】と【B】を適量の水で柔らかくなるまで煮たら、【A】は取り出し、残りをミキサーにかけ、野菜スープとする。
- ② (名古屋コーチンのチャーシュー) モモ肉をせいろで6分蒸し、醤油をつけて油で揚げる。八丁味噌50gと野菜スープで作った「たれ」で30分間煮込んでから、4枚にスライスする。
- ③ (つけだれ) ①の野菜スープ180cc、②で残ったたれ、リンゴジュース5ccをブレンドして「つけだれ」とし、刻みネギ少々を飾る。
- ④ 盛岡冷麺を3分茹で、冷水で冷やし、皿に盛る。
- ⑤ アスパラを茹で、冷水でさましてから、縦に薄切りにして、さらに細長く切る。
- ⑥ トマトをスライスして、塩、トリュフオイルに漬けてカルパッチョにする。
- ⑦ 麺の上に、チャーシュー、アスパラ、トマト、ハーブを盛り付ける。

材料費

335円

売 価

1,000円