

親子で作る

日本のこよみ料理

星で飾る 七夕そうめん



織姫、彦星が年に一度だけ天の川を渡って会える日「七夕」。そうめんを食べる習わしがあるのは、そうめんが機織（はたお）りの糸のようだから。中国でこの日に供えるお菓子「索餅（さくべい）」がそうめんの語源だからなどの諸説もあります。そうめんを七夕らしい星形の具で飾ってみては。手づくりのめんつゆにも挑戦して！

【作り方】

- ①めんつゆの「かえし」Aとかつお節を鍋に入れ、ごく弱火で10～15分煮て火を止める。
- ②具材のニンジンとオクラを軽くゆでる。具材は星形で抜くか、細切りや短冊切りなどで食べやすい大きさにしておく。
- ③そうめんは1束ずつ端を糸で縛ってゆでる。
- ④水にさらしたそうめんの縛った部分を切り落とし、天の川のように盛り付けて、具材をのせる。
- ⑤冷めた「かえし」はかつお節を搾り、こしてからだし汁と合わせて「めんつゆ」にし、四つに分け、薬味を添える。

【材料】(4人分)

そうめん	8束(400g ²)
具材7種類	オクラ、ニンジン、 キュウリ、薄焼きたまごなど
薬味	ネギ、ショウガ、ゴマなど
（かえし）A	しょうゆ 50 ³ リットル
（えし）	みりん 50 ³ リットル
	砂糖 小さじ2
	酒 小さじ2
かつお節	5 ² g
だし汁	250 ³ リットル (だしパックやだしのもとでも可)

監修 山田 善得

(兵庫栄養調理製菓専門学校 栄養士科講師)

健康を守る食と栄養のスペシャリストを教育

栄養士 調理師 製菓衛生師

学校法人 兵庫栄養専門学校・厚生労働大臣指定

兵庫栄養調理製菓専門学校

☎ 0798-66-1981

西宮市北昭和町9-32
(阪急西宮北口駅から徒歩3分)

兵庫栄養

検索

<http://hyoei.ac.jp>

