

暑い夏に、
ひんやり食べたい!

ご当地♪冷やし麺

山形 発 さば缶そうめん風

材 料 (2人分)
そうめん…200g、さば缶(水煮)…1缶(190g)、めんつゆ(ストレート)…900ml、
A(万能ねぎ(小口切り)…2本分、青じそ(千切り)…2枚分、
みょうが(薄切り)…1本分、おろししょうが…少々)

作り方
① そうめんをお好みの固さに茹で、冷水で洗ってザルに上げておきます。
② ボウルに冷やしためんつゆを入れ、ほぐしたさば缶を加えます。
③ 器に①を盛り、②のめんつゆをかけ、Aの薬味をのせます。



金沢 発 なすそうめん風

材 料 (2人分)
そうめん…200g、なす…2本、めんつゆ(ストレート)…2カップ、
おろししょうが…少々

作り方
① そうめんをお好みの固さに茹で、冷水で洗ってザルに上げておきます。
② なすは斜めに切れ目を入れて、縦半分に切り、さらに2等分にします。
③ 鍋でめんつゆを煮立て、②のなすを加えて5分ほど煮たら、火を止めてそのまま冷まします。



埼玉 発 冷やし汁そうめん風

材 料 (2人分)
そうめん…200g、きゅうり…1本、なす…1本、大葉…適量、みょうが…適量、
合わせみそ…大さじ2、めんつゆ(ストレート)…1カップ、水…1カップ、塩…少々、
すりごま…大さじ2

作り方
① そうめんをお好みの固さに茹で、冷水で洗ってザルに上げておきます。
② きゅうりは薄切りに、なすは半月形の薄切りにして、塩でもんで水気を絞ります。
③ 大葉は千切りに、みょうがは薄切りにします。
④ 冷やしためんつゆに水、みそ、すりごまと②③の具材を合わせて、冷やし汁を作ります。
⑤ 器に④を入れ、①のそうめんをつけていただきます。



沖縄 発 沖縄そば風

材 料 (2人分)
ひやむぎ…200g、豚バラ肉薄切り…80g、万能ねぎ…2本、かまぼこ…4枚、
紅しょうが…少々、
A[水…800ml、和風だしの素…小さじ1、しょうゆ…大さじ2、塩…小さじ1/3]

作り方
① 鍋にAを入れて一度沸騰させ、3cm幅に切った豚バラ肉を煮て一度取り出し、
煮汁はスープとして冷やしておきます。
② ひやむぎをお好みの固さに茹で、冷水で洗ってザルに上げておきます。
③ 万能ねぎは小口切りに、かまぼこは短冊切りにします。
④ 器に②を盛り、①の豚バラ肉と③の具材、紅しょうがをのせて、①のスープを
かけます。



おいしい たのしい あったかい —— フィールコーポレーション
グッドフィーリング

Take Free ご自由にお持ちください

GOOD FEELING

Vol.
66

美味しく 感じる つながる 食生活のためのコミュニケーション誌

2018 Summer

ち ら し 麺

「冷やし中華の具材50種類」
「アレンジ麺料理」全国「ご当地冷やし麺」を
中面・裏表紙でご紹介しています。



えっ?!
寿司めしじやなくて
そうめんなの?!

簡単! 冷やしちらし麺

材 料 (4人分) そうめん…400g、永谷園すし太郎…1袋(2人前×2回分)、きゅうり…1/2本、トマト…1/2個、
おくら…2本、錦糸卵…卵2個分、ゆでえび…4尾、水菜…適量、しめじ…50g、きざみのり…適量

作り方
① そうめんをお好みの固さに茹で、冷水で洗ってザルに上げておきます。
② きゅうりは千切りに、トマトは薄切りに、おくら茹でて斜め切りに、水菜は4cmの長さに切ります。
しめじは石づきを取って茹でておきます。
③ ボウルにすし太郎を入れ、①と混ぜ合わせます。
④ 器に③を盛り、②の具材とゆでえび、きざみのりをのせます。



永谷園 すし太郎 黒酢入り

全50種類!!

具材を変えて、
味わい自由自在!

野菜たっぷり! 栄養バランスばっちり!! 毎日食べたい♪冷やし中華

冷やし中華の定番具材5品

- きゅうり ●トマト
- ハム ●錦糸卵 ●ゆで海老

- 豚しゃぶ
- とろろ芋
- 梅干し

- ローストビーフ
- トマト

- 鶏から揚げ
- パクチー
- レモン

- 大根おろし
- きのこ類

- スモークサーモン
- アボカド
- かいわれ大根

- カニかまぼこ
- スイートコーン

- ツナフレーク
- パプリカ

- しらす・ちりめんじゃこ
- なす ●大葉

- ゆで玉子
- キムチ

おすすめ具材50種類

【野菜・その他】

- きゅうり ●トマト ●かいわれ大根 ●にんじん ●なす
- レタス ●キャベツ(千切り) ●ほうれん草 ●ブロッコリー
- アスパラガス ●スイートコーン ●水菜 ●パクチー
- 大葉 ●セロリ ●アボカド ●パプリカ ●焼きズッキーニ
- モロヘイヤ ●オクラ ●大根おろし ●もやし
- とろろ芋 ●キムチ ●紅しょうが ●みょうが
- 梅干し ●油揚げ ●ナッツ類
- きのこ類(しいたけ・なめこ・しめじなど)
- 果物(みかん・さくらんぼ・すいか・レモンなど)

【肉・卵】

- ハム ●錦糸卵 ●ゆで玉子
- ローストビーフ ●豚しゃぶ
- 焼き豚 ●鶏ささみ ●鶏から揚げ

【魚介・海藻】

- ゆで海老 ●刺身(サーモン・まぐろ・タイ・タコ・ホタテなど)
- スモークサーモン ●ツナフレーク ●明太子
- カニかまぼこ ●しらす・ちりめんじゃこ ●わかめ
- 中華くらげ ●もずく ●焼きのり

スープに加えるだけで 簡単アレンジ♪自家製だれ

甘酸っぱいレモン果汁入り
冷しラーメンスープ付き

スツクリ!

プラス

レモン汁
または
レモンスライス

大さじ1
(スライス2~3枚)

コクうま!

プラス

すりごま

小さじ1

まろやか!

プラス

マヨネーズ

大さじ1

ネバうま!

プラス

もずく

1/2パック

ミネラル!

プラス

のり佃煮

大さじ1/2

マイルド!

プラス

豆乳

100ml

ピリ辛!

プラス

豆板醤

小さじ1

いつもの麺が大変身♪アレンジ麺料理!

和風

ホットプレートで
簡単♪瓦そば



そば

材料 (2人分)

そば…200g、牛こま肉…200g、卵…2個、万能ねぎ(小口切り)…適量、大根おろし…適量、紅葉おろし…適量、レモン(スライス)…1/2個分、サラダ油…適量、A[片栗粉…小さじ1、水…小さじ2]、めんつゆ(ストレート)…500ml

作り方

- ① そばをお好みの固さに茹で、冷水で洗ってザルに上げておきます。
- ② 溶きほぐした卵にAを混ぜ合わせます。フライパンにサラダ油を熱して薄焼き玉子を焼き、食べやすい長さの細切りにします。
- ③ 鍋にめんつゆ200mlを熱して、牛こま肉を入れて煮ます。
- ④ ホットプレートにサラダ油を熱して①のそばを広げてのせ、②と③の具材と万能ねぎをのせます。
- ⑤ ④の上にレモンをのせ、さらに大根おろし、紅葉おろしをのせてホットプレートを加熱して、そばを焼き上げます。
- ⑥ 残りのめんつゆ(300ml)を器に盛り、焼けたそばをめんつゆにつけながらいただきます。

中華風

ピリッと甘辛い!
肉みそ♪冷やしうどん



うどん

材料 (2人分)

うどん…200g、豚ひき肉…150g、きゅうり(千切り)…1/4本、白髪ねぎ(千切り)…少々、卵黄…2個分、調味みそ…大さじ3、塩…少々、サラダ油…大さじ1、赤唐辛子(小口切り)…少々

作り方

- ① うどんをお好みの固さに茹で、冷水で洗ってザルに上げておきます。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉と赤唐辛子を炒め、調味みそと塩を加えて炒め合わせ、冷ましておきます。
- ③ 器に①を盛り、②の肉みそをのせた上に、卵黄、きゅうりと白髪ねぎをのせます。

洋風

トマトソースで簡単!
ぶっかけ♪トマトそうめん



そうめん

材料 (2人分)

そうめん…200g、黒こしょう…少々、A[カゴメ基本のトマトソース…1/2缶、創味のそうめんつゆ(ストレート)…150ml、水…150ml]、B[万能ねぎ(小口切り)…2本分、青じそ(千切り)…2枚分、みょうが(薄切り)…1本分]

作り方

- ① そうめんをお好みの固さに茹で、冷水で洗ってザルに上げておきます。
- ② Aを合わせてめんつゆを作り、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ③ 器に①を盛り、②のめんつゆをかけ、Bの薬味をのせて黒こしょうをふりかけます。

カゴメ
基本の
トマトソース

創味食品
創味の
そうめんつゆ
(ストレート)

エスニック風

さっぱり!のどごしのよい!!
鶏レモン♪ひやむぎ



ひやむぎ

材料 (2人分)

ひやむぎ…200g、鶏ささみ…2本、レモン(スライス)…1/2個分、水…600ml、白だししょうゆ…大さじ1、ナンプラー…大さじ1、パクチー…適量

作り方

- ① ひやむぎをお好みの固さに茹で、冷水で洗ってザルに上げておきます。
- ② 鍋に水を沸かし、沸騰したら鶏ささみを入れて火を止め、10分ほどおきます。そのまま冷まして、冷めたら鶏ささみを手で粗く裂きます。
- ③ ②の煮汁に白だししょうゆとナンプラーを加えてめんつゆを作り、冷蔵庫で冷やします。
- ④ 器に①を盛り、②の鶏ささみとレモンをのせ、③のめんつゆをかけてパクチーをのせます。



アレンジ麺料理におすすめ♪FEEL麺商品ラインナップ

フィール×長崎県手延素麺協同組合
フィールマイスター
島原手延素麺
厳選した小麦粉を使い、伝統的な手延製法でつくられた逸品。最高の喉ごしと歯ごたえが自慢! 内容量: 10束入り・500g

FEEL
そうめん
つるっとした喉ごしと歯ごたえの良い麺のコンビにこだわり丁寧に仕上げました。内容量: 500g

FEEL
ひやむぎ
そうめんより少し太めの麺で、しこしことした歯ごたえと、すっきりとした歯ごたえのうどんに仕上げました。内容量: 500g

FEEL
ざるうどん
少し細めの麺で、なめらかな口あたりとすっきりとした歯ごたえのうどんに仕上げました。内容量: 500g

FEEL
田舎そば
風味豊かな蕎麦の実を製粉したそば粉を使用。山手入りでつるつるなめらかな口あたりです。内容量: 350g

フィール推奨品