

こんな使い方もあり!?

アイデア次第で、おかずやおやつに変身!



そうめん・ひやむぎのリメイク料理



そうめんとエビの生春巻き

材料 そうめん…100g、生春巻きの皮…3枚、茹でエビ…6尾、(2人分) 水菜・パクチーなど…適量、スイートチリソースなど…適量

作り方

- ① そうめんは表示の時間通りに茹で、冷水でもみ洗いして水気をきっておきます。
- ② 水菜・パクチーなどは10cmほどの長さに切ります。
- ③ 生春巻きの皮はサッと水につけて戻します。
- ④ ③に②と茹でエビをのせて巻き、食べやすい大きさに切って、スイートチリソースなど好みのソースを添えます。



ゴーヤたっぷり! ひやむぎチャンプルー

材料 ひやむぎ…100g、豚こま切れ肉…80g、ゴーヤ…1/2本、にんじん…1/8本、卵…1個、サラダ油…大さじ2、濃いだし本つゆ(4倍濃縮)…大さじ2、塩・こしょう…各少々

作り方

- ① ひやむぎは表示の時間通りに茹で、冷水でもみ洗いして水気をきっておきます。
- ② ゴーヤは薄切りにして、塩をまぶして水洗いし、水気をきります。にんじんは短冊切りに、卵は溶いておきます。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、溶き卵を入れて半熟に炒め、一度取り出します。
- ④ 同じフライパンに残りのサラダ油を加えて、豚肉、にんじん、ゴーヤを順に炒め、塩・こしょうを軽くふります。火が通ったら①を加えて炒め合わせ、濃いだし本つゆを加えます。
- ⑤ ひやむぎに油がなじんだら、③の卵を戻し入れます。



パリパリそうめんおせんべい

材料 そうめん…100g、和風だし(顆粒)…小さじ1、(2人分) 揚げ油…適量、青のり…少々

作り方

- ① そうめんは表示の時間通りに茹で、冷水でもみ洗いして水気をきり、和風だしをふりかけます。
- ② フライパンに多めの揚げ油を熱し、①を直径10cmほどになるように広げながら入れ、キツネ色になるまで上下を返しながらか揚げます。
- ③ 仕上げに青のりをふります。

「あんかけ」でかた焼きそば風に楽しむのもおすすめ!



サクとろ〜っ! ひやむぎピザ

材料 ひやむぎ…100g、ピーマン…1/2個、ウィンナー…2本、(1枚分) ピザソース…大さじ1、溶けるチーズ…30g、オリーブオイル…大さじ1

作り方

- ① ひやむぎは表示の時間通りに茹で、冷水でもみ洗いして水気をきっておきます。
- ② ピーマンは薄切りに、ウィンナーは斜め切りにします。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①のひやむぎを丸く薄く広げます。
- ④ ③にピザソースを塗り、②の具材とチーズをのせて、ふたをしてチーズが溶けるまで焼きます。



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 Take Free ご自由にお持ちください

Good Feeling

2022 Vol.83

「食の楽しさ」発見! おいしさと健康を考えた食生活のためのコミュニケーション誌



ひやむぎ

一年中飽きずに食べられる!

毎日おこく!



一年中おいしく! 冷と温のレシピをご紹介します!!

そうめん・ひやむぎを使ったおいしい料理を幅広くご紹介いたします。



Profile 梅澤真琴
フィール栄養士として、惣菜・弁当やお客様レシピを開発。また、梅講師、クックパッドアンバサダー2022としても活躍中。自身も2人の男児の母として、『簡単＆美味しいのに、手抜きに見えない料理』を追求する日々。時短技、常備菜も得意です。

フィール公式ホームページで簡単＆おいしいレシピを公開中!

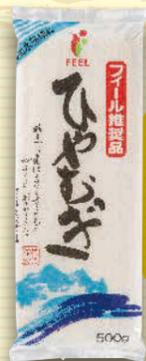
詳細はこちら!





FEEL そうめん

つるっとした喉ごしと、
麺のコシにこだわり
丁寧に仕上げたそうめんです。
弾力性に富んだ歯ごたえが
楽しめます。
内容量:500g



FEEL ひやむぎ

そうめんより少し太めの麺で、
しこしこした歯ごたえと、
なめらかな喉ごしが人気の
ひやむぎです。
内容量:500g



そうめんとひやむぎの 違って何か?

麺の太さの違いで区分されています。
基本的には、直径1.3mm未満を「そうめん」、
直径1.3mm以上1.7mm未満を「ひやむぎ」と
呼びます。

おいしい茹で方

1 大きめの鍋でたっぷりの湯(目安は
麺100gに水1ℓ以上)を沸かし、
沸騰したら麺をパラパラと入れます。



ポイント①
かき混ぜ
すぎない!
最初に麺をほぐす
だけでOK

2 再び沸騰したら火を弱め、
ぶきこぼれないように
お好みの固さまで
茹でます。

茹で時間
の目安
FEELそうめん
……3分~3分半
FEELひやむぎ
……約5分くらい

3 手早くザルにとり、冷水でもみ洗いして
水気をよくきります。



※温かい麺の場合、
水をきった麺を
お湯にくぐらせ
湯きりします。

4 冷やした器に
盛り付けます。

ポイント②
氷水につけない!
氷のカルキ臭が
麺に移って風味が
失われます。

麺本来の小麦の風味を楽しむ! おすすめの食べ方

オイルとソルトのみ、シンプルな味つけで小麦の風味が堪能できます。



J-オイルミルズ
オリーブオイル
エクストラバージン
日本の素材や料理に適した、
鮮度と風味にこだわった本格
エクストラバージンオリーブオイルです。



しょうゆ
も絶品!

ひと手間加えて、おいしさアップ!

めんつゆの味変アレンジ

キッコーマン
濃いだし本つゆ
4種の節と真昆布の合わせ
だしを使用した、だし原料国産
100%の濃縮4倍つゆです。



ガスパチョ風めんつゆ

材料 (2人分)
濃いだし本つゆ(4倍濃縮)……100ml、
野菜ジュース……300ml、おろしにんにく……1/2かけ分、黒こしょう……少々、
オリーブオイル……大さじ1、
きゅうり(5mm角切り)……1/2本分
作り方
すべての材料を混ぜ合わせて冷や
します。



肉みそめんつゆ

材料 (2人分)
豚ひき肉……80g、豆板醤……小さじ1、
サラダ油……小さじ2、
濃いだし本つゆ(4倍濃縮)……100ml、
水……300ml
作り方
フライパンにサラダ油を熱し、豚肉
と豆板醤を炒め、濃いだし本つゆと
水を入れてひと煮立ちします。



ネバネバめんつゆ

材料 (2人分)
とろろ……100g、めかぶ……2パック、
おろししょうが……小さじ1、
レモン汁(または酢)……大さじ1、
濃いだし本つゆ(4倍濃縮)……大さじ2
作り方
すべての材料を混ぜ合わせて冷や
します。



豆乳めんつゆ

材料 (2人分)
濃いだし本つゆ(4倍濃縮)……100ml、
調整豆乳……300ml、
すりごま……大さじ1、
万能ねぎ(小口切り)……適量
作り方
すべての材料を混ぜ合わせて冷や
します。

キッコーマン
調整豆乳
品質と鮮度にこだわり、
大豆臭のないおいしい味の
豆乳に仕上げました。

冷



さわやかレモントマトそうめん

材料 そうめん……200g、レモンライス……1個分、ミニトマト……8個、
(2人分) 濃いだし本つゆ(4倍濃縮)……100ml、水……300ml

作り方

- ① 濃いだし本つゆと水を含ませて冷やしておきます。
- ② そうめんは表示の時間通りに茹で、冷水でもみ洗いして水気をきり、
器に盛ります。
- ③ ミニトマトは半分に切り、②の上レモンライスとともに
のせて、①のめんつゆをかけます。



温



ちゃんぽん風ひやむぎ

材料 ひやむぎ……200g、サラダ油……大さじ1、塩・こしょう……各少々、
(2人分) A[シーフードミックス……50g、豚ばら薄切り肉……40g]、
B[キャベツ(ひと口大)……2枚分、にんじん(短冊切り)……1/4本分、
きくらげ(水で戻したのもの)……15g分、たけのこ(薄切り)……30g分]、
C[調整豆乳……300ml、水……300ml、
鶏がらスープの素……小さじ1、
しょうゆ……大さじ1、塩……小さじ1/2、
こしょう……少々]

作り方

- ① ひやむぎは表示の時間通りに茹で、冷水で
もみ洗いして水気をきり、器に盛ります。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、Aを炒め、塩・
こしょうを軽くふり、火が通ったらBの野菜
を加えて炒め、塩・こしょうを軽くふります。
- ③ ②の具材に火が通ったらCを加えて、ひと煮
立ちします。
- ④ ①に③のスープと具材を入れます。



味の素
丸鶏がらスープ
鶏肉とがらをじっくり
煮出した、本格鶏がら
スープの素です。

冷



辛うまタンタンひやむぎ

材料 ひやむぎ……200g、サラダチキン……150g、
(2人分) きゅうり(細切り)……1/3本分、みょうが(千切り)……2枚分、
大葉(千切り)……2枚分、
A[ごまだれ……大さじ4、食べるラー油……大さじ2、
白ごま……大さじ1]

作り方

- ① ひやむぎは表示の時間通りに茹で、冷水でもみ洗いして水気をきり、
器に盛ります。
- ② Aは混ぜ合わせて冷やしておきます。
- ③ サラダチキンはおおまかにほぐして、大さじ1分のAで和えます。
- ④ ①の上に③のサラダチキン、きゅうり、みょうが、大葉、
残りのAをかけます。



温



明太かき玉そうめん

材料 そうめん……200g、明太子……2腹、酒……大さじ1、卵……2個、
(2人分) A[白だししょうゆ……大さじ2、水……500ml]、
水溶き片栗粉……大さじ1、万能ねぎ(小口切り)……適量

作り方

- ① 明太子は薄皮を除いて酒と合わせます。卵は溶いておきます。
- ② そうめんは表示の時間通りに茹で、冷水でもみ洗いして水気をきり、
器に盛ります。
- ③ 鍋にAを入れて加熱し、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、
溶き卵を加えてかき混ぜます。
- ④ ②に③を流し入れ、①の明太子と万能ねぎをのせます。

