

ふるさと旬の味



その192



上方 テイさん
(堀内・67歳)

コンブうどん

◎材料(四人分)

▼小麦粉…二百ㇿ ▼コンブ粉…十ㇿ (スキコンブを焼いて、すり鉢ですり粉にしたもの) ▼水…一カップ

《A材料・だし汁》

▼ネギ、煮干し、シイタケ、ニンジン、塩、みりん、しょうゆ…好みにより分量を調整してください。

せ、水でしめらせ、よく粉を

作り方



あっさりしておいしいコンブうどん

①小麦粉とコンブ粉を合わせ、水でしめらせ、よく粉を

◎材料(四人分)

▼塩ワカメ…二十ㇿ ▼ニンジン…二十ㇿ ▼小女子…二十ㇿ ▼小麦粉…八十ㇿ 塩…小さじ二分の一杯 ▼みりん…小さじ一杯 ▼冷水…一カップ ▼揚げ油…適量

作り方

①塩ワカメは水で戻して、よく水気を切り、細かく切る。ニンジンは短かめの千切りにする。
②①と小女子をよく混ぜ合わせる。
③小麦粉は塩とみりんを加え、分量の冷水でさつと溶き

ねり、好みの太さのうどんにする。

②だし汁を温めて、①のうどんをゆで、冷水に取り、もみ洗いし、コシのしっかりしたうどんにしてから湯に通す。

③どんぶりに盛り付け、だし汁を注ぎ、花形のニンジンときざみネギを添える。 ※夏は冷やしてつけ麺でもいいです。レタスなど野菜を合わせてドレッシングで食べてもおいしいです。

②を入れかき混ぜる。

④中温に熱した油で②を好みの大きさにし、からつと揚げる。

※ワカメのかわりにスキコンブでも別の風味が出ておいしいです。ビールのおつまみやおやつにもどうぞ。



とってもヘルシーなワカメの天ぷら

「花の絵と目標」

5年 大上 真美さん

花の絵と今年の目標です。にじんだりぼやけたりして、きれいな色になったところがうまできました。



「友」

4年 太田 杏奈さん

「とめ」や「はらい」に気を付けてかきました。2画目の左はらいがうまできました。うれしかったです。



「青空とさるっち」

3年 中山 心さん

「さるっち」と遊ぶ約束をしていたのでワクワクしています。水を上手に使ってかけました。



ほくわだしの 作品展

普代小
図画
習字