

揚げひじきのそうめん



この料理への思い

- ・ ひじきを意外性のある揚げ物にしてみました。いつものひじきと違うパリパリにした触感が新鮮です。
- ・ ひじきは普段料理に使うことが多いので、スイーツに使ってみようと思い挑戦してみました。
- たれの中にも、ひじきの味や香りが感じられて面白い味わいです。

材料（揚げひじきのそうめん）

ひじき（芽ひじき）	20 g
そうめん	40 g
豚バラ肉	30 g
トマト	1/4個
レタス	2枚
貝割れ菜	5 g
ひじき	20 g
片栗粉	適量
砂糖	30 g
醤油	30ml

【つゆ】

だし汁	30ml
ごまドレッシング	40ml
水	30ml

材料（ひじきのみたらし団子）

ひじき（芽ひじき）	30 g
ひじき	20 g
白玉粉	50 g
絹ごし豆腐	50 g

【たれ】

砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
片栗粉	小さじ1
水	30ml
ひじき	10 g

揚げひじきのそうめん

- ① 鍋にたれの材料を入れひと煮立させる。
- ② トマトはくし片切、豚肉は3cmに切る。
- ③ 鍋で豚肉を茹で、たれ大さじ4をからめる。
- ④ ひじきを砂糖と醤油で煮込み、片栗粉をつけて揚げる。
- ⑤ そうめんを茹でる。
- ⑥ 器にレタスを敷き、そうめんを盛り付け、ごまドレッシングをかける豚肉→トマト→貝割れ菜→ひじきの順に盛り付ける。

ひじきのみたらし団子

- ① 細かく刻んだひじき、白玉粉、豆腐をボウルでまとまるまで混ぜる。
- ② 粉っぽさがなくなったら丸める。
- ③ 鍋に湯を入れ、沸騰したら②を入れる。
- ④ 浮いてきたら氷水で冷やす。
- ⑤ 串に刺してたれをかける。

たれ

- ① 砂糖、醤油、片栗粉、水を火にかける。
- ② とろみがついてきたらひじきを入れ、火を止める。