

島うどん

うどん出し

(材料 4 人分)

- ・平うどん(乾) 400 g
- ・いりこ 50 g
- ・油 大さじ 2
- ・水 1 L
- A 塩 小さじ 1/3
- A 濃い口しょうゆ 小さじ 2
- A 薄口しょうゆ 大さじ 1
- A みりん 小さじ 1/2
- A 酒 小さじ 1
- ・豚骨の脂か天ぷらの揚げ油 大さじ 1 ~ 2
- ・ねぎ 4 本

作り方

- ① うどんはたっぷりの沸騰した湯で 10 分ゆがく。
ゆで上がったらず早くザルに取り、水洗いする。
- ② いりこは頭と腹を取る。ねぎは小口切りに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、いりこを焦げない様に弱火で炒める。
- ④ 分量の水を入れ、沸騰させない程度の弱火~中火で 20 分煮る。
- ⑤ 煮干しを取り出し、A の調味料で味を調える。
- ⑥ 豚骨の脂(豚バラ骨を煮た上澄みの脂)か天ぷらの揚げ油を大さじ 1 ~ 2 杯加える。



豚バラ骨

(材料 10 個分)

- ・豚バラ骨(スペアリブ)70g×10 個
- ・酒 大さじ 2
- B 黒糖粉 大さじ 3
- B 濃い口しょうゆ 大さじ 1.5
- B 薄口しょうゆ 大さじ 1.5
- B みりん 大さじ 1
- B にんにく 1 かけ
- B 深ねぎ 1 本

作り方

- ① 豚バラ骨は薄く塩をして冷蔵庫で半日ほど寝かす。
- ② たっぷりの沸騰した湯に①を入れ、10 分湯がいて取り出す。
- ③ 鍋に豚バラ骨、酒、ひたるくらいの水を入れ、柔らかくなるまで 30 程煮る。
- ④ 肉が柔らかくなったら B を入れ、20 分煮る。



天ぷらとかき揚げ

(材料 4 人分)

天ぷら

- ・さつま芋 80 g
- ・オクラ 4 本

かき揚げ

- ・にんじん 1/3 本
- ・玉ねぎ 1/3 玉
- ・ピーマン 1 個

天ぷら衣

- C 氷水 150g
- C 薄力粉 100 g
- C 卵 1 個
- C 塩 ひとつまみ
- ・揚げ油 適量

作り方

- ① さつま芋は 1 cm の斜め切り。にんじん、玉ねぎ、ピーマンは千切りに切る。
- ② C の材料をさっくり混ぜ合わせ天ぷら衣を作る。
- ③ 具材に薄力粉(分量外)、天ぷら衣の順に付けて揚げる。



一口コメント

島うどんは平うどんにいりこの出し汁をかけ、ねぎなどを乗せた素朴なうどんですが、最近では豪華にかき揚げや肉をトッピングすることもあります。

レシピ提供：龍郷町役場保健福祉課