



# 館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



館山市は海山の幸に恵まれ料理の食材が豊富です。新鮮で安全な地元の農水産物を味わっていただきたいと思い、各家庭で簡単にできる料理を考案しました。ぜひお試しください。  
(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

## No.8 そら豆のすり流しうどん

### 材料(2人前)

細うどん	2把 (200g)	【飾り】	
そら豆	120g	エビ	2尾
だし汁	120cc	しし唐辛子	2本
薄口しょう油	大さじ2	プチトマト	4個
みりん	大さじ2	そら豆	12粒
		ハム	2枚



### <作り方>

- エビ 背わたを取り茹でて殻をむく  
しし唐辛子 醤油を塗って魚焼き器で焼く  
プチトマト 輪切りにする  
そら豆 塩茹でて薄皮をとる  
ハム 細切りにする
- そら豆のすり流し  
鍋にだし汁、薄口しょう油、みりんを沸かして冷ます。そら豆を塩茹でて薄皮を取り、すり鉢ですりつぶし、だし汁を少しずつ加えて溶き伸ばす。
- 細うどんは茹でて氷水で冷やして、水分を切る。
- 器にうどんを盛り、周囲にそら豆のすり流しをかけ、飾りを添える。

### ワンポイントアドバイス



そら豆は、そのまま鞘付きで焼いたり、薄皮付きでゆでて今話題の塩麴をまぶしても美味しいです。  
すり流しは、今回は細うどんに合わせましたが、そうめんや焼き餅などに替えても良いです。

