



国産麦の聖地
熊谷から



優勝 発案者：鷹野麻美さん

肉かぼちゃ豆乳うどん

材料と分量

- ・熊谷うどん 2玉
- ・豚こま 160 g
- ・長ねぎ 1/2本
- ・かぼちゃ 200 g
(正味量170 g ぐらい)
- ・しめじ 30 g
- ・えのき 30 g
- ・オクラ 2本
- ・ごま油・白ごま 適量

[A]

- ・料理酒 小さじ1
- ・カレー粉 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ1

[B]

- ・砂糖 大さじ1
- ・料理酒 大さじ2
- ・めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ2
- ・水 大さじ3

[C]

- ・豆乳 300cc
- ・めんつゆ 大さじ1

作り方

- ①豚こまは適当な大きさに切り、Aと合わせて下味をつける。
- ②小さめのフライパンで、斜め切りにした長ネギを焼く。
焼色がついたら、皿に取り出す。
- ③フライパンにごま油を適量を入れ、豚こまと5mm厚に切ったかぼちゃを軽く炒める。
- ④Bの甘辛調味料を入れて混ぜ合わせたら、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
- ⑤途中でできのご類と②の長ネギを足して、かぼちゃが崩れるくらい柔らかくなったら、全体を混ぜて火を止める。
- ⑥うどんを茹でるために沸かしておいたお湯でオクラを軽く茹で、取り出して斜め切りにしておく。
- ⑦うどんを茹で、水切り後、ごま油と白ごまで和えて、丼に盛る。
- ⑧⑦のうどんの上に、⑤の具をこんもりと乗せる。
- ⑨Cのだし豆乳を静かに注いで出来上がり！

☆裏面にワンポイントアドバイスがあります☆

お問合せ：全国ご当地うどんサミットin熊谷実行委員会 TEL.048-579-5701

ワンポイントアドバイス

Cの豆乳は、熱くても冷たくても美味しいです。少しずつ適量を注いで下さい。また、豆乳をいれる前に、具とうどんを混ぜていただいても美味しいので、その後で豆乳をかければ、2種類の味が楽しめます♪

管理栄養士からのコメント

鷹野麻美様、優勝おめでとうございます。

このレシピは、特に栄養バランスが良く、日本人に不足しがちな栄養素（食物繊維、鉄、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンC）が充足されています。PFC比率ではやや脂質が多めな分、糖質が少なめですが、概ね日本人の食生活に添ったバランスになっています。野菜の摂取量も理想的で、カレー粉やごまで香りを出し、豆乳を入れることによってまろやかで食べやすいレシピです。卵や乳アレルギーの方でも安心して召し上がれ、体にやさしいレシピだと思います。カルシウムとビタミンDが少なめなので、煮干しやしじみ出汁にしたり、オクラを小松菜や水菜にかえたり、間食に乳製品を摂取するといいですね。

食塩相当量は1日の3分の1を少しオーバーしていますが、食物繊維、カリウムが充足されているので、大腸がんや高血圧、動脈硬化などを予防する効果があります。

若い人や運動している人、外食をする機会の多い方には、味に少し物足りなさを感じるかもしれませんが、食塩相当量的には良いので、素材の味を楽しみ、香辛料で調整しましょう。

作り方でのポイントは、豆乳汁を温めるときは、吹きこぼれるので沸騰しないよう注意してください。

社会福祉法人 誠心会 副理事長

あおぞらウィングルム保育園 園長

国際学院埼玉短期大学 客員教授・管理栄養士 大野 智子 さとこ

「うどん王国・埼玉」

埼玉県内には、大小あわせ20種類以上のうどんがあるとされており、県別生産量は全国第2位の「うどん王国」です。

その中でも熊谷市は、小麦栽培技術を全国に広めた麦王・権田愛三の出身地であり、良質で全国有数の収穫量を誇る麦作りとうどんの食文化が今に伝わります。

2017年から2019年まで、“国産麦の聖地・熊谷から麵for ALL, ALL for 麵”をキャッチフレーズに、「全国ご当地うどんサミットin熊谷」を開催しました。2019年は、熊谷開催のフィナーレを迎えるにあたり、多種多様な食べ方のある「うどん王国・埼玉」をさらにアピールするため、新たなうどんの食べ方を提案する「うどんレシピコンテスト」を実施し、優勝・準優勝作品を決定しました。

優勝作品の「肉かぼちゃ豆乳うどん」をぜひ作って召し上がってください。



「うどんレシピコンテスト」について詳しくはこちら

<https://www.udon-summit-kumagaya.com/recipecontest/>

全国ご当地うどんサミット in 熊谷
公式応援キャラクター バクオーくん

