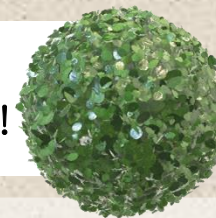


# みんなで作ろう!!



岡山県の郷土料理

「えびめし・手延べ素麺のばち汁風」を作って食べよう!



株式会社ナースケア東北

## 《えびめし》

岡山名物の「えびめし」は、プリプリとしたえびとグリーンピース、玉ねぎが入った黒い炒飯です。色が濃いので味が濃いのではないと思いますが、えびや野菜の旨味とデミグラスソースやウスターソースが合わさりまろやかな味わいです。

えびめしはもともと、東京・渋谷にあるカレー屋さんのメニューで、岡山県出身の店員さんが故郷の岡山に持ち帰り「えびめしや」を開いてメニューを提供し、岡山市付近で広まったと言われています。

(材料/1人分)

- ・ごはん：170g
- ・むきえび：45g
- ・玉ねぎ：25g
- ・冷凍グリーンピース：8g
- ・卵：1/2個
- ・塩：少々

- ・(A) デミグラスソース：20g
- ・(A) ウスターソース：15g
- ・(A) トマトケチャップ：3g
- ・(A) 塩：少々
- ・(A) こしょう：少々
- ・バター：8g
- ・サニーレタス：20g
- ・ミニトマト：20g

(下ごしらえ)

- ・むきえび：冷凍のものは解凍し、大きいものは背ワタをとっておきます。
- ・玉ねぎ：皮をむき、みじん切りにします。
- ・冷凍グリーンピース：解凍しておきます。
- ・サニーレタス：水で洗い、食べやすい大きさにちぎっておきます。
- ・ミニトマト：水で洗い、食べやすい大きさに切っておきます。

(POINT)

- ・フードプロセッサーやキッチンばさみを使用することで、簡単に調理の下ごしらえをすることができます。

(作り方)

- ①耐熱容器に卵と塩を入れてかき混ぜ、ふんわりとラップをかけます。500Wの電子レンジで20秒加熱し、一度取り出し全体的にかき混ぜます。ラップを再びかけ、10秒加熱し、全体的にかき混ぜる工程を卵が固まるまで繰り返し、炒り卵を作ります。(フライパンで作る際は、少量の油をひき、菜箸を使って炒り卵を作ってください。)
- ②フライパンにバター、玉ねぎを入れ、弱火～中火の火加減で炒めます。
- ③玉ねぎが透き通ってきたらむきえびを加え、むきえびに軽く焼き目がついたら、ごはん、グリーンピース、調味料(A)を加え、炒め合わせます。
- ④お皿に③を盛り付け、上から①のをせます。横にサニーレタスとミニトマトを添えます。



## 《手延べ素麺のばち汁風》

岡山県の南西部に位置する浅口市鴨方町は、江戸時代から手延べ麺の産地として栄えてきました。手延べ素麺の製造過程で麺の端に当たる部分を「ばち」と呼び、三味線のばちに似ていることからそのように名づけられました。

「ばち」は素麺として使用される部分よりもコシが強いのが特徴です。今回は素麺で代用した献立になりますが、手延べ素麺の「ばち」が手に入る場合は、コシの強い「ばち」の食感をお楽しみ下さい。

(材料/1人分)

- ・そうめん(乾麺)：10g
- ・にんじん：10g
- ・玉ねぎ：15g
- ・大根：20g
- ・油揚げ：3g
- ・万能ねぎ：5g
- ・水：180ml
- ・顆粒和風だし：1g
- ・醤油：5g

(下ごしらえ)

- ・そうめん(乾麺)：食べやすい長さに折り、茹でておきます。
- ・にんじん：皮をむき、千切りにします。
- ・玉ねぎ：皮をむき、薄切りにします。
- ・大根：皮をむき、千切りにします。
- ・油揚げ：油抜きをし、2～3mm幅の短冊切りにします。
- ・万能ねぎ：小口切りにします。

(POINT)

- ・ピーラー、スライサー、キッチンばさみを使用することで、簡単に調理の下ごしらえをすることができます。
- ・一度にたくさんの量を作る際は、水の量を減らして下さい。

(作り方)

- ①鍋に水、顆粒和風だし、玉ねぎ、にんじん、大根を入れ煮ます。
- ②①の野菜が軟らかくなったら、油揚げ、そうめんを加えひと煮立ちさせます。
- ③②に万能ねぎ、醤油を加え、味を調えます。

## 《えびめし・手延べ素麺のばち汁風の栄養成分値》

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
えびめし	452	18.1	10.6	75.7	2.3
手延べ素麺のばち汁風	62	2.8	1.1	11.6	1.3
一食あたりの栄養成分値	514	20.9	11.7	87.3	3.6