

どれにしようかな？楽しい迷い箸

撮影・料理・スタイリング／kunie ochi
構成／naoki onishi

コングクス

It's my favorite

材料(2人分)

稲庭うどん(もしくはひやむぎ、太めのそうめんなど) 2人分
豆乳(無調整) 2カップ
市販白だしの素 適宜
キムチ漬 適量(お好み野菜で漬けておく)
◎トッピング
きゅうり、ミニトマト、長ねぎ(白髪ねぎ用)、*甘酢大根
牛肉(焼肉のたれで味を調える) 各適量

作り方

①キムチを漬ける。■白菜、ニラ、人参、キュウリ、大根などお好みの野菜をキムチ漬の素を使って漬けておく。

②トッピングを用意する。■きゅうりは長さ5センチ程度の千切りに、ミニトマトは半分に切る。

長ねぎは白い部分を5センチの長さに切り、芯を取り出し、繊維にそって千切りに、水にさらしておく。また牛肉をフライパンで焼き、焼肉のたれで味を絡めておく。

③豆乳に白だしを加えて味を調え、冷蔵庫で冷やしておく。(白だしは濃縮率がメーカーによって違うので、使用方法を参考にし、好みの濃さに調整しておく。)

④うどんを表示通りに茹で、ザルに取り、流水でしっかりぬめりを取っておく。水気を切って器に盛り、③を注ぎ、きゅうり、ミニトマト、甘酢大根、白髪ねぎをのせる。

⑤別の器に、味付けした牛肉、キムチを入れ、お好みで④に添えていただく。

*甘酢大根の作り方(常備菜として作っておくと便利です。)

大根1/3本を短冊切にし、ボールなど深さのある耐熱容器に入れておく。鍋に水100ml、砂糖50g、酢50ml、塩小さじ1を入れ、沸騰させたら火を止め、容器に入った大根に熱いままかける。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。(表面にびっぴりラップを敷いておくとも味がなじみやすい。)しばらくして味がなじんだら食べ始めることができます。