

大豆うどん

（材 料） 4 人分

うどん（ゆで）…	4玉
大豆（乾） ……	40g
玉ねぎ ……	150g
にんじん ……	50g
しめじ ……	40g
かまぼこ ……	30g
油揚げ ……	20g
カットわかめ…	2.5g
ねぎ ……	28g
しょうゆ ……	25g
塩 ……	小さじ1/2
大豆のゆで汁 ……	50mL
〔かつお節 ……	10g
水 ……	680mL

《作り方》

- ① 大豆は一晩水につけ、やわらかくゆでる。
- ② かつお節でだしをとる。
- ③ 玉ねぎは短冊切り、にんじんはせん切り、しめじは小房に分ける。かまぼこは3mmスライス、油揚げは4mmの短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ だしで、玉ねぎ、にんじんを煮る。
- ⑤ ④にしめじ、かまぼこ、油揚げを加える。
- ⑥ ⑤にゆでた大豆、大豆のゆで汁を入れる。
- ⑦ 調味料で味をととのえ、最後にわかめを入れる。
- ⑧ うどんをゆでて、器に入れ、汁をかけてねぎを入れる。

広島県江田島市の郷土料理です。大豆と大豆のゆで汁が入っていて、味にまろやかさが出ます。



もりもりたべるくん