



Point!

塩気を抑えつつもエノキ、アサリ、しょつつの旨みで物足りなさは感じないレシピに。むきアサリにはタウリン・鉄分など、疲労回復に有効な成分が含まれています。更に秋田の風土が生み出す春野菜を具材に使うことで、力強さを感じつつもやさしい味わいに仕上げました。

「もう少しボリュームがほしい」と感じた方は溶き卵を回しかけて、かき玉仕立てに。仕上げにゴマ油を少したらしたり、もみ海苔を散らしたり、アレンジも楽しんでください♪

春野菜の 稲庭うどんがゆ

じんわりと広がるやさしい味わい



むきアサリで
疲労回復

材料

■2人分

※写真は1人前

- ・稲庭うどん(かんざし) ……80g
- ・水 ……600ml
- ・セリ ……20g
- ・サシビロ ……20g
- ・フクタチ ……20g
- ・エノキ ……60g
- ・むきアサリ ……60g
- ・ゴマ ……少々

【調味料】

- ・料理酒 ……大さじ2
- ・しょつつ ……小さじ2
- ・鰹だしの素(顆粒) ……2つまみ



作り方

- ① 小鍋に水と調味料、むきアサリを入れて火にかけます。
- ② セリ、サシビロ、フクタチは1cm程度のザク切りにします。
- ③ 稲庭うどんは袋に入れて麺棒などで叩き、細かくします。
- ④ ①が沸いたら③を入れ、1cm幅に刻んだエノキも一緒に入れて中火で煮込みます。
- ⑤ 3分ほど煮込んだら②を加え、ひと煮立ちしたら火を止めて器に盛り、仕上げにゴマをふって完成。



酒業や香蔵(さかなやかぐら)
店主

皆川 拓磨 みなかわ たくま

考案・監修

地元秋田の食材を中心に独特の感性で仕上げる料理人。通常の店舗営業の他、レシピの考案、料理教室、交流会イベントの主宰など活動は多岐に渡る。