

冬瓜のあんかけそうめん



材料（4皿分）

- 冬瓜 1/4個
- エビ 4尾
- むき枝豆 40g
- ◆かつお昆布だし 2カップ
- ◆みりん 大さじ2
- ◆醤油 小さじ2
- ◆塩 小さじ1/4
- 水溶き片栗粉
(片栗粉 大さじ1 + 水 大さじ2)
- そうめん 4束

作り方

1. 冬瓜は種とワタを取り除き、皮をむく。一口大に切る。エビは殻と背わたを取り、粗みじんに切る。
2. 鍋に湯を沸かし、1の冬瓜を3分茹でざるにあげる（下茹でする）。
3. 鍋に◆と2を入れ、落とし蓋をし、中火で5～7分煮る。
4. エビと枝豆を加え、エビの色が変わったら火を止める。水溶き片栗粉を回し入れ、かき混ぜながら1分弱火にかけとろみをつける。粗熱をとる。
5. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを1分30秒～2分茹でする。ザルにあげ、流水でもみ洗いし、ぬめりを取る。
6. 器に5を盛り、4をかける。

ワンポイントアドバイス

・冬瓜は、冬の瓜と書きますが、旬は夏。丸のまま保存すると冬まで持つことからその名前が付いたと言われています。

・煮物や汁物など、下茹ですることでより味がしみ込みやすくなります。