冷やしそうめんのみそ茶巾しぼり 丸なすトマト田楽

―4人分―

そうめん	半束	むき枝豆	少々
みそ	適量	田楽みそ	少々
粉ゼラチン	4g	だし汁	200mℓ
みつば	半束	白髪ねぎ	少々
実ざんしょう	少々	針とうがらし	少々
丸なす	1と1/3コ	オリーブ油	適量
トマト	1と1/3コ	塩	適量
しいたけ	2コ	こしょう	適量
甘長とうがらし（万願寺とうがらし）	4本		

詳しいレシピはHPをチェック！

作り方

1. 大きめの鍋にたっぷり湯を沸かし、そうめんを入れて5分ほどゆでる。
2. ゆであがったそうめんをざるにあげ、流水で洗って締める。
   よく洗い、氷などでしっかり冷やすと、そうめんが引き締まる。
3. 丸なすを3～4cmの厚さで輪切りにし、火が通りやすいように飾り包丁を入れる。
4. トマトを約2cmの厚さの輪切りに、しいたけは縦に8等分に、甘長とうがらしを斜め切りで半分にする。
5. 鍋にだし汁、みそを入れて味噌汁をつくる。
6. ⑤にそうめん、みつば、実ざんしょうを入れてひと煮立ちさせたら、粉ゼラチンを入れてよく混ぜる。
   粉ゼラチンがまんべんなく混ざるようにする。
7. 容器にラップを敷き、⑥を入れ、茶巾しぼりにして、氷水で冷やす。
8. フライパンにオリーブ油を引く。丸なすは表面に焦げ目がつくまで焼き、トマトは両面を軽く焼く。
9. ⑧と同様に、フライパンで甘長とうがらし、しいたけを炒め、塩、こしょうで味を調える。
10. 皿に⑦、⑧、⑨を盛り付け、白髪ねぎ、針とうがらしをのせて完成！

2

3 4

7

8 9

10