

Shodoshima nyumen with
olive meat dumpling



健康オリーブ料理
レシピコンテスト 2015
グランプリ作品

オリーブ肉団子入り★小豆島にゅうめん (オリーブ味噌おにぎり付)

作 者 エリ

コ メ ン ト

小豆島の特産品として有名なそうめんとおリーブのコラボ料理が作りたい、と思って考えたレシピです。

そうめんといえばめんつゆですが、オリーブ肉団子にも合うように鶏ガラスープをあわせ、あたたかいにゅうめんに仕上げました。また、オリーブ味噌を塗ったおにぎりを添えて、2種類のオリーブ料理が食べられるメニューにしています。



オリーブを用いた健康長寿の島づくり推進協議会

材 料 (2人分)

作 り 方

●肉団子たね

鶏ひき肉…………… 150g
ブラックオリーブ(みじん切り)… 4粒 ※塩抜き
玉ねぎ(みじん切り)… 大1
塩・胡椒・生姜すりおろし… 少々
片栗粉…………… 小1

●にゅうめんとスープ

水…………… 600cc
鶏ガラスープの素… 小3
醤油…………… 小1
人参…………… 3cm
青梗菜…………… 1/2束
オリーブオイル… 少々
小豆島素麺…………… 80g
胡椒(お好みで)… 少々

●おにぎり 2個分

ごはん…………… 1合
しそ…………… 1枚
すりごま…………… 小1/2

●オリーブ味噌(おにぎり約15個分)

赤味噌…………… 100g
砂糖…………… 45g
本みりん…………… 45g
ブラックオリーブ… 3粒 ※塩抜き
オリーブオイル… 大1/2

にゅうめんを作る

1. 肉団子の材料を全てボウルに入れてよく混ぜ、6等分する。
2. 鍋に水を入れて湯をわかし、1と鶏ガラスープの素を入れて茹でる。12分茹でたところで輪切りにした人参を加え、15分茹でたところで青梗菜を加える。
3. トータルで20分茹でたら、醤油で味を調える。
4. 小豆島そうめんを別の鍋で表示時間通りに茹でておき、器に盛る。
5. そうめんの上にスープをかけ、オリーブオイルをティースプーン1杯程度まわしかける。
6. お好みで胡椒をかけてできあがり。

オリーブ味噌おにぎりを作る

1. 鍋に本みりんを入れて火にかけて煮立てたら、赤味噌、砂糖を入れて弱火で焦がさないように練り混ぜる。全体が混ぜざりどろみがついたらブラックオリーブの実、オリーブオイルを加えて全体を混ぜ、できあがり。
2. 煮沸消毒した清潔な瓶に入れる。保存は冷蔵庫へ。
3. ごはんにみじん切りしたしそとすりごまを混ぜておにぎりを作る。
4. お皿におにぎりをのせ、オリーブ味噌を添えてできあがり。