



# 普通の素麺に飽きた 貴方へ

暑い夏と言えば素麺……ですが、毎日食べていて飽きることもあるかもしれません。そこで、いろいろな素麺の食べ方を模索してみました。

## ✿ 具や薬味を変えてみる

素麺の具・薬味と言えば、きざみネギ・おろし生姜・ミョウガ・しそ・みかんなどが一般的でしょうか。数ある中から選んだオススメの4つを紹介します。

**梅干し**  
 身をほぐしてめんつゆに混ぜます。梅の酸味が暑い日でも食欲をそそります。

**ツナ**  
 さっぱりとした素麺によく合います。お好みで大根おろしやきゅうりと一緒にどうぞ。

**納豆**  
 納豆が麺と絡んでねばねば好きにはたまりません。さらに卵・オクラや山いもを入れるのも◎

**トマト**  
 体を冷やす効果があるトマトは、暑い日にうってつけです。

## ✿ つゆに一工夫

「具や薬味では不十分」という貴方にはつゆを変えてみるのがオススメです。

◆**ゴマだれ**  
 市販のしゃぶしゃぶ用のゴマだれをめんつゆに。野菜を添えてサラダ風にするのもあります。

◆**辛子酢味噌**  
 地方によっては一般的な食べ方だとか。分量は味噌（大さじ3）、辛子（大さじ1）、酢（大さじ1）。

◆**中華風**  
 酢、醤油、砂糖、ごま油、各大さじ2。面倒な場合はめんつゆにごま油を入れるだけでも中華風になります。

◆**お茶漬け**  
 お茶漬けの素をかけて熱湯を注ぐだけ。お湯は少なめがいいようです。わさびや醤油を足すとよりいいでしょう。

◆**きな粉**  
 きな粉と砂糖（または黒蜜）をかければ、主食の素麺が和風のデザートに変身。

## おまけレシピ ～素麺お好み焼き風～

材料（1人分）	
素麺	1束
卵	2個
キャベツ	50g
豚肉	50g
塩	少々
ソース	お好み
マヨネーズ	〃
かつおぶし	〃
青のり	〃

作り方
①ボウルに卵、ゆでて水気を切った素麺、千切りにしたキャベツ、塩を入れて混ぜる。
②フライパンに油を引いて熱し、①を入れ、豚肉をのせて焼く。
③裏面が焼けてきたら裏返す。両面焼けたら完成。ソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりをかければお好み焼き風。小麦粉で作るよりも軽くふわっとした食感が楽しめます。 <small>※天かす、とろろやツナなど、具はお好みでどうぞ。</small>

ここまでご紹介した以外にも素麺にはいろいろな食べ方があります。パスタ・うどんの代用に、みそ汁の具に、油で揚げて酒のつまみに。薬味の組み合わせも無限大と言えます。  
 そして、様々な食べ方を試す中で、きっと貴方は気づくでしょう。そんな試行錯誤の間、めんつゆだけで食べる素麺は格別だということに。