

ひみこちゃん通信



「ひみこちゃん通信」では、観光まちづくり課の取り組みや市内の観光・イベントの情報をお伝えします！

～三輪そうめんを食べよう！！～

1200年余りの歴史を持つ伝統食である桜井市の特産品『三輪そうめん』。

三輪そうめんはお伊勢参りの途中で訪れた人々を魅了し、手延べ製法も播州に伝わり、日本を代表する伝統食となったのです。

7月7日は「そうめんの日」なので今回は素麺の変わり種レシピをご紹介します！！
そうめんは夏場の「冷やしそうめん」が代表的な食べ方ですが、四季を通じていろんな楽しみ方があります。暑い時期でもササッと作れる簡単レシピです！



和えるだけ！ツナとトマトの冷製パスタ風そうめん



【材料(2人前)】

・三輪そうめん	4束
・レタス	4枚
・トマト	1/2個
・ツナ缶	1缶
・大葉	4枚
・めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
・オリーブオイル	大さじ2
・黒胡椒	お好みで



おいしそう!!

【作り方】

1. そうめんを1分茹でて冷水に取り、しっかり水気を切る。ザルの中で絞るくらいがベスト。
2. ボールに油を切ったツナ缶、2cm角に刻んだトマト、めんつゆ、オリーブオイルを入れて、混ぜておく。※ツナ缶の油はクセがあるので省くと食べやすい。
3. 2にそうめんを加え、よく混ぜる。味見して、薄ければめんつゆを加える。
4. 器に盛り、ちぎったレタス、刻んだ大葉をのせ、お好みで黒胡椒をかければできあがり。
レモンをかけてもおいしい！