

うどん で作る!!

しまらんとうどん

〈五島うどんのカリントウ〉

食材
メモ

五島うどん

五島特産の「五島うどん」は、樺の油で練り上げる独特の製法で、煮くずれしにくいコシの強さと、風味の良さ、食感の良さが自慢。全国の名物うどんの中でも幻のうどんとして人気があります。その麺の香り、強さ、太さかげんが、おいしいカリントウ作りにも最適です。



五島の小さな島の学校給食の「かみかみメニュー」です。ひみつのししび、皆さんにもお教えします。買いおきのうどんが手軽なおやつに大変身。食べはじめたらとまらない五島うどんのカリントウ!



【材料(4人分)】

- 五島うどん 40g
- 小麦粉適量 (6g)
- 揚げ油

〈みつの材料〉

- 生姜 4g
- 砂糖 30g
- 水 8cc
- 炒りピーナッツ 8g



五島うどんを2〜3分ゆゆであます



生姜はおろして汁をしぼりあます



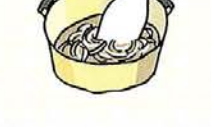
茹でたうどんを短く揚げあます



砂糖と生姜でみつを作りあます



揚げたうどんとピーナッツを加えてみつをからめてき上がり



【作り方】

- ①五島うどんを、乾いたまま2等分し、2〜3分茹でて水にとり、ざるに上げて水を切りあます。
- ②ピーナッツは、皮をとり、粗く刻みあます。
- ③生姜は皮をむき、おろして汁をしぼりあます。
- ④茹でたうどんに小麦粉をまぶしてばらりとさせて、油で揚げあます。
- ⑤大きめの鍋に、しょうが、砂糖、水を入れ、火にかけてみつを作りあます。
- ⑥⑤のみつの中に、揚げたうどんとピーナッツを加えてからめあます。

*みつは黒砂糖の蜜でもOK! そのときは生姜を抜いてください。麺の塩味が効いてとてもおいしいです。お好みに合わせてどうぞ。

1人あたりの栄養価

エネルギー	91kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	2.2g
カルシウム	3mg
食物繊維	0.3g
塩分	0.4g