



もったいない! 食品ロスを減らそう! ~そうめん~

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、
毎回連載します。今回は「**そうめん**」についてご紹介します。



そうめんのアレンジレシピ

そうめんは、乾麺の状態では賞味期限が長い食品なので、食品ロスにつながることは少ないと思います。しかしながら、茹でてしまった麺は置いておくとおいしさが損なわれてしまいます。

そうめんの原料はほとんどが小麦粉です。塩も含まれていますが、茹でることによってその大部分が流出します。茹でて残った麺がおいしくなくなるのは、そうめん特有の歯触りやのど越しが失われるためだと考えられます。

今回は、茹ですぎて食べきれなかったそうめんを、食感やデンプンのもちもち感を活かして、おいしく食べる二次利用について紹介します。



白身魚のそうめん巻き (4人分)

材料	分量
白身魚	80g × 4
そうめん	1把分(乾麺50g)

他にもこんなところで①

日本料理では、変わり揚げの衣にそうめんを利用することもあります。

作り方

- 1 魚に軽く塩を振り置いておきます。
- 2 茹でられているそうめんを洗い、水気をふき取り魚に巻きつけます。
- 3 160~170℃の油で2~3分、そうめんがパリッとするまで揚げたらできあがりです。



そうめんパンケーキ (直径約18cm1枚分)

材料	分量
そうめん	1把分(乾麺50g)
卵	1個
牛乳	大さじ1
砂糖	大さじ1杯半
薄力粉	大さじ1杯半
ベーキングパウダー	小さじ1/2
油	小さじ1/2
すりごま	小さじ1

お好みで、上に何かトッピングをのせてお召し上がりください♪

他にもこんなところで②

居酒屋では、そうめんを揚げて、スティックにしたものをおつまみとして出しているところもあります。



作り方

1. 茹でたそうめん、卵、牛乳、砂糖をミキサーで混ぜ、ボウルにあげます。
2. 薄力粉とベーキングパウダーをやさしくあわせませます。
3. フライパンに油をしき、弱火で焼きます。

表面が少し乾いたような状態になったらひっくり返し、1分ほど焼いたらできあがりです。