

ならいちばのキッチン 親子料理教室



～奈良の特産品を味わおう～

チヂミ風焼きそうめん



材料

材 料	分 量(4人分)
そうめん(乾燥)	200g(4束)
豚肉(薄切り)	50g
なす	40g
赤パプリカ	20g
ごま油	大さじ 4
青ねぎ	100g
A ピザ用チーズ	100g
鶏がらスープ(粉末)	小さじ 2

小さいものを
1人2枚作りましょう



作り方

①豚肉…細切り、なす…粗みじん切り、赤パプリカ…細切り、青ねぎ…小口切り

②そうめんはたっぷりの湯でゆでる。

③ゆでたそうめんは水で冷やし、水気をきってボウルに入れ、キッチンバサミで短く切る。

④そうめん A を入れて混ぜ合わせる。

⑤フライパンに半分量のごま油を熱し、先に豚肉となす、パプリカを焼く。

⑥焼いた豚肉と野菜を広げ、その上にそうめんを広げる。

⑦押さえつけながら焼き、固まってきたら裏返す。残りのごま油をフライパンのふちから流し入れ、裏面も同様に焼く。

⑧もう一度裏返し、両面がカリッとなるまで 2度焼きする。

⑨皿に盛り付け、好みでタレをつけて食べる。

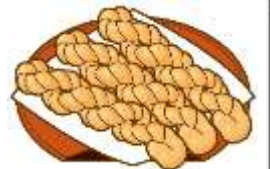
♥チヂミ用つけダレ♥(4人分)

濃口しょうゆ 大さじ 1
穀物酢 大さじ 1
砂糖 大さじ 1
ごま油 小さじ 1/2 杯
マヨネーズ 好みで適量

マヨネーズ以外の材料を混ぜ合わせる。お子様にはマヨネーズを添えると食べやすいです。

三輪そうめんについて

そうめんは、奈良時代に中国から伝わった唐菓子「索餅(さくべい)」が基になったといわれています。索餅は小麦粉と米粉を練って、縄のようにねじった中国のお菓子です。「索」は縄を、「餅」は小麦粉を練ったものを意味します。



三輪そうめんは、今から 1300 年ほど前、桜井市三輪にある大神神社の宮司の息子が、小麦の栽培に適した三輪にその種をまき、できた小麦を麺にしたものが三輪そうめんの始まりだとされています。

三輪は江戸時代には宿場町として栄え、江戸時代的美食カタログ「日本山海名物図絵」には、全国で楽しまれていたそうめんの中でも、三輪そうめんは日本一と絶賛されていたことが記されています。



《七夕にそうめんを食べるのはなぜ?》

「索餅」は、古代中国では 7 月 7 日の行事食として食べられていて、「病気除け」の意味がありました。それがそのまま日本に伝わったようです。また、細く白いそうめんを天の川の流れに見立てた説や、細いそうめんは織姫が機織りで使う糸のようだから、という説もあります。