

冷やし茶漬け風！さっぱり鰹の冷製ビーフン



🕒 調理時間：30分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：529kcal 🧂 塩分：2.7g

夏にぴったり！つるつると食べやすくお出汁の風味も吸いやすいビーフンで。お出汁を入れるだけで、お家で特別な一品が簡単に♪
千葉・勝浦市や銚子市が全国でも有数な水揚げ量を誇る『カツオ』を使用したメニューを考案。旬のものを美味しくたべて、暑い季節を乗り切ろう。漬けカツオの味がしっかりしている分、お出汁はシンプルな味で、カツオの味が引き立つようにしました。

使用商品

お米100% ビーフン

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 1人前

ケンミンお米100%ビーフン：75g	酒：小さじ1/2 (2.5g)
ごま油：大さじ1/2 (6g)	すりおろし生姜（チューブ可）：小さじ1/3 (1.5g)
米酢：小さじ1/2 (2g)	カツオ(たたきorさしみ)：75g
■冷やし出汁	■トッピング
カツオ昆布だし：300cc	刻みのり：適量
食塩：小さじ1/2 (2.5g)	刻み大葉：適量
■カツオ漬け	いりごま：適量
こいくちしょうゆ：大さじ1 (18g)	
みりん：大さじ1 (18g)	

作り方

- (1) 【カツオ漬け】漬けダレの材料をすべて、袋に入れて混合し、冷蔵庫で30分以上漬ける。
- (2) ビーフンは、4分ボイル後、水洗いして、良く水気を切り、ごま油と米酢を和えておく。
- (3) 冷やし出汁は、冷蔵庫で冷やしておく。
- (4) 茹でたビーフンを器に盛り、冷やし出汁を入れ、漬けたカツオを上に乗せ、漬けダレを上から全体にかける。
- (5) お好みでトッピング具材を上から振りかけて完成。