

スタミナそうめん

これからキビシイ夏で～す ♪ とき折ハガキを書きま～す～♪ ったって、書きたくなるような相手はいませんけどね…

忘れていました、もう夏ですよ。仕事に追われる日々(?)、酒に飲み疲れる日々(!!) 去年の夏は暑かったっけ? などという日々を過ごしていますが、今年の夏はきっとキビシイと思って今から対策をしておきましょう。

で、対策.その 1 です。夏バテのもとは食欲不振ですよ。食欲もないし、面倒だから冷たいそーめんて済ませてしまえなんてこと、どなたさまの記憶にもある場面です。でも夏場のそうめんたって、氷水に麺を浮かせて、大葉のみじんでサッパリとなんて、ワンパターンですって!

そうめん自体があっさりしているモノなんだから、ここはひとつ、つけダレを考えてみましょう。

『 とろろ+とんぶりの実+そばつゆ 』 + そうめんにはゴマをいっぱいふりかけて

いかがでしょうか? あなたは信じられますでしょうか? これがイケるってこと…



ホントは、とろろご飯を食べるつもりだったのです。ですが休日の暇つぶしに食材を買いに行ったとき、そうめんが食べたくなったので買っておいたのでした。で、余った「とろろ」どうしようか考えたとき、そうめんて食べようと思ったのです。そんなたいそうな話ではないのでした。

でもウマイですよ。身体にもきっと良いだろうし、胸を張ってオススメします。

そうめんを食べるときに、コツが二つあります。

- ① 割りばしを使って、そうめんを写真のように一口大にクルクルまとめておきます。とりやすいので、掴むのも面白く、食がすすみます。氷水に浮かべるのより、のびませんし、麺の味が引き立ちますね。この一手間が日々の生活を彩ります。
- ② 播州のではなく、大和三輪のをお勧めします。播州のは油を使って延していると聞いたことがあります(真偽不明)。三輪のはその点、口にやさしくなじむので、食べやすい気がしています。コシの強いばかりが能ではありません。で、うちの会社のお中元は『三輪』なんです。最近では売ってるところ少ないですが、私は数軒探し回っても、これを選んでいきます。