

# 明日葉うどん

栄養素が豊富な明日葉麺で  
美味しいレシピをご紹介します!!



## 明日葉うどんを使ってレシピのご紹介

ひと味違う

### 和食

#### 明日葉うどんの磯辺揚げ



レシピ動画

調理時間

25分



#### 材料 [2人分]

明日葉うどん	100g	水	大さじ1
海苔(全型)	2枚	パン粉	適量
小麦粉	大さじ4	揚げ油	適量
卵	1個	細ねぎ(小口切り)	適量

〈あんかけ〉

出汁	1カップ	みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1	水溶性片栗粉	適量

#### つくりかた

- ①明日葉うどんを沸騰したたっぷりの湯で10分茹で、水洗いしザルに取り水気をきる。
- ②海苔に茹でたうどんの半量を並べ、海苔巻き必要量の要領で包む。
- ③ボウルに小麦粉、卵、水を入れしっかり混ぜ衣を作る。
- ④②の海苔を衣にくぐらせ、パン粉をつけ半分に切り、170℃に熱した油で揚げる。
- ⑤こんがり焼色がついたら、油をきり、適当な長さに切り分け器に盛り、  
餡をかけ細ねぎをあしらう。

〈あんかけ〉

鍋に出汁、しょうゆ、みりんを入れ火にかけ沸騰したら、水溶性片栗粉を入れとろみをつける。



### 洋食

#### あさりと明日葉うどんの ボンゴレロソ



レシピ動画

調理時間

20分

#### つくりかた

〈あさりの砂出し〉

ボウルに 50℃位のお湯をたっぷり入れ、アサリをいれる。  
アサリの口が少し開いたら、お湯の中で洗い汚れを出す。  
お湯を捨て、2~3 回水洗いする。

- ①鍋にお湯を沸かし、明日葉うどんを入れ10分茹でる。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れ弱火で香りを出す。
- ③香りが出たら、あさり、ミニトマト、白ワインを入れ蓋をし強火で2分加熱する。
- ④茹でたうどんとパセリを入れよく絡め、塩で味を調べ、器に盛り付ける。

#### 材料 [2人分]

あさり	300g	明日葉うどん	120g
ミニトマト	8個(半分にカット)	オリーブオイル	大さじ3
にんにく	1片(薄切り)	塩	適量
唐辛子	1本(種を取り出す)	パセリみじん切り	適量
白ワイン	大さじ2		

### 時短

#### 人参あんかけうどん



レシピ動画

調理時間

10分

(うどん茹で時間を除く)



#### つくりかた

- ①明日葉うどんを沸騰したたっぷりの湯で20分茹でる。
- ②人参餡を作る。人参は皮を剥き、すりおろしておく。
- ③鍋に出汁、塩、みりん、しょうゆを入れひと煮立ちさせ、  
人参と水溶性片栗粉を入れとろみをつける。
- ④器に茹でたうどんと人参餡をかけ、切った三つ葉を添える。

#### 材料 [2人分]

明日葉うどん	150g	〈人参餡〉人参	1本	出汁	3カップ
三つ葉	適量	塩	小さじ1/2	(市販の出汁パック1個を水で	
		みりん	大さじ3	煮出したもの)	
		しょうゆ	大さじ1	水溶性片栗粉	適量

Comment



人参をたっぷり入れることで甘みが増し、明日葉うどんによくからみます。



### かみいしづ物産品販売促進協議会

かみいしづ物産品 検索



〒503-1622 岐阜県大垣市上石津町上原1380 TEL (0584) 45-3115 FAX (0584) 45-3080

〈レシピ考案者〉中辻健太(IL FIOR FIORE) [WEB] <https://www.il-fiorfiore.com>