

細切りざるうどん おすすめレシピ

細切りざるうどんの食物繊維と発酵食品の乳酸菌で腸内環境を整え、肥満防止、病気の予防の美味しいレシピをご紹介します。



◎納豆×キムチ

納豆菌と乳酸菌は、腸にとって最強のコンビ。菌類は過熱することで減少してしまうことから、生で食べられることもポイントです。

納豆…1パック

キムチ…大さじ2

- ・納豆をしっかり混ぜておきます(付属のタレがついている場合は一緒に混ぜ合わせて。ついていない場合はめんつゆを少々加えて混ぜてください)。
- ・キムチは混ぜやすいよう刻み、納豆に和えて、茹でて冷水で洗ったうどんにのせて、好みのめんつゆと一緒にどうぞ。

◎チーズ×かつおぶし

代表的な発酵食品といえばチーズ。加熱処理をしていないフレッシュチーズが最適です。また、かつおぶしも立派な発酵食品で、いぶした鰹を乾燥させて、麹菌を付けて発酵させています。発酵により生まれる旨味「グルタミン酸」「イノシン酸」はうどんの味を引き立てます。

モッツアレラチーズ…小1個

かつおぶし…2つまみ

小口ねぎ…少々

- ・モッツアレラチーズは手で細く割いてほぐします。
- ・かつおぶし、小口ねぎを加えて和えて出来上がりです。チーズの塩気とかつおぶしの旨みで調味料いらすずです。お好みのめんつゆと一緒にどうぞ。

◎ぬか漬×ピクルス

米ぬかと塩を混ぜたぬか床に、お好みの野菜を漬け込んで発酵させたぬか漬。穀物や果実で作ったお酒を発酵させたお酢に野菜を漬け込んで作るピクルス。色とりどりの野菜の漬物と一緒にどうぞ。

ぬか漬(きゅうり、なす、大根など)

ピクルス(にんじん、パプリカ、ラディッシュなど)

- ・ぬかづけ、ピクルスはそれぞれ小さめの角切りにして、大きじ2杯~3杯ぐらいを目安に。お好みのめんつゆと一緒にどうぞ。
- ※食べ過ぎは塩分の摂りすぎになるので、食べる量がポイントです。また、塩気の強いぬか漬は塩抜きするもの効果的です。

他にも、和洋問わず発酵食品は色々あります。アンチョビやサラミ、イカの塩辛などの旨みの強いものなどはトマトやキュウリ、大根などの野菜と一緒に和えたりしてお試しください。干物、キュウリの薄切りにだし汁と同じく発酵食品の味噌でつくる「冷や汁」もうどんのつけ汁として最適です。