

7月の献立：そうめん

●七夕と行事食（そうめん）

7月7日の七夕の日、人々は願い事を書いた短冊（縦長の紙）を吊るし飾り付けをした笹を七夕の日に家の軒下などに飾り、星に祈願します。これは「星物語」という伝説に基づくお祝いで、七夕の夜、天の川の西と東に離ればなれとなった織姫（琴座のベガ）と彦星（鷲座のアルタイル）が年に一度、再会すると言われています。

七夕の日の行事食として「そうめん」と言われる冷たいつけ麺を食べるのは、そうめんを機織り上手の織姫が織る糸に見立てているとも言われます。冷たいそうめんは、暑さで食欲が減退するこの時期にとっても良く合います。また、今回ご紹介する「めんつゆ」はざるそば、ざるうどんのつゆとしてもご利用頂けます。



●材料 4 人前

そうめん 4 束

〈めんつゆ〉

出汁 200 ml

（昆布と鰹の合わせ出汁または昆布出汁+鰹削り節 10 g）

醤油 60 ml

みりん 40 ml

砂糖 8 g

●作り方

1、鍋にめんつゆの材料を全て入れ火にかける。沸いたら火を止め冷ます。

※ [昆布出汁+鰹削り節の場合] 鰹削り節以外の材料を全て入れ火にかける。沸騰直前に鰹削り節を入れ弱火で約2分煮る。火を止めザルでこし冷やしておく。

2、たっぷりのお湯を沸かしそうめんを包装紙表記の時間茹でる。麺がくっつかないように箸などでほぐす。

3、茹で上がったらザルに上げ氷水で素早く冷やす。

4、そうめんを器に盛り、めんつゆはつゆ入れなどに注ぐ。

5、お好みでわさびをめんつゆに溶かしたり、薬味（ネギ、紫蘇、おろし生姜、刻み海苔など）を加えてお召し上がりください。

（料理：丹羽美紀子ハンブルク総領事公邸料理人）