

準グランプリ

氏名：与那覇 明さん（浦添市在住）

日曜日の五目冷やし麺

材料・分量(1人分)：きし麺 60g、卵 1個、ブラックタイガーエビ 1尾、沖縄赤かまぼこ 1切れ、トマト 1/3個、小松菜 1株、人参 1/5個、ウィンナー1本、ゴーヤー1/4個、なす 1/4、

ドレッシング(好み:ユズドレッシング ゴマドレッシング イタリアンドレッシング)



作り方：

- 1 きしめんを茹でて、氷水にさらす
- 2 ゆで卵は5分加熱し、その後日を止めて5分おき、半熟にする
- 3 人参は短冊切りにしてレンジでチンする。
- 4 えび、小松菜、は湯通しする。
- 5 湯通しした小松菜は5cm切り、トマトはくし切りにする。
ゴーヤーは薄切りにして塩もみにする。
- 6 ナスは網目状に切れ目をいれ、油を使い焼きなすにする。
- 7 ウィナーは油はしから焼きにする。その後、縦に短冊切りを行う。
- 8 蒲鉾は拍子切りを行う。
- 9 麺をしたにしき、それぞれの具材を放射状に材料を並べる。
- 10 最後に半熟卵を真ん中に載せる。たまごがとろとろになれば半熟成功！
- 11 お好みに合わせて好きなドレッシングをかけて出来上がり♪

コメント：日曜日に趣味でお母さんに変わり料理を担当しています。最初はチャーハンしかできなかったのが今ではバレンタインのケーキやパーティ料理もある程度マスターしました。まだまだ包丁使いはなれないものですが定年後の趣味はもっぱら料理になりそうです。今回の料理も暑い沖縄の夏に一品の料理！賞味 30 分で出来野菜もいろいろ食べられてバランスにとんだ我が家の夏の昼食定番の一品です。ポイントはやっぱり最後に半熟卵を載せる瞬間です。

【審査員評価コメント】

- ・栄養バランスがよい。彩りもOK！
- ・沖縄カマボコもいいですね。“沖縄そば”だとまさに沖縄バージョン。
- ・最後の瞬間の卵載せで決まり！こだわりを感じます。定年後の第2の人生、大いに家族だけでなく地域でも食育に頑張ってください。