



# AZABU KITCHEN

ご当地

2024-11

麻生北見病院栄養科

## すったてうどん

8月16日



- ・すったてうどん
- ・じゃが芋おやき
- ・黒蜜豆乳プリン



ご当地メニュー

埼玉県

## 『すったてうどん』

『すったてうどん』は埼玉県川島町のご当地グルメ。すり鉢でゴマと味噌をあわせてすり、胡瓜、大葉、みょうがなど採れたての夏野菜と、冷たい井戸水を入れてよく混ぜ、つけ汁としてうどんを食べたのが始まりです。『すりたて』を食べることから、『すったてうどん』と呼ばれています。

麻生風  
アレンジ♪

### すったてうどんレシピ

うどん(乾麺)	2人分
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1/2
白炒りゴマ	大さじ3
おろし生姜	6g
冷えただし汁	140cc
胡瓜(小口切り)	1/2本
塩	少々
大葉(粗みじん切り)	4枚分
ツナ缶	50g
みょうが	1~2本

#### ●作り方(2人分)●

- ① うどんはゆでて、水でしめ、器に盛る。
- ② ゴマは半ずりにし、香りをだす。
- ③ 胡瓜は塩もみし、しんなりさせる。
- ④ Aを混ぜ合わせ、胡瓜、大葉、ツナ缶もその中に合わせて混ぜる。
- ⑤ うどんに④をかけ、好みの大きさに切ったみょうがをのせて、完成!

今回は麻生風にアレンジした『すったてうどん』です☆



こちらが埼玉県のご当地メニューです。形状が小判のようで「銭フライ」がなまりゼリーフライと呼ばれるようになりました。

### ゼリーフライ



※ゼリーフライの作り方は麻生ホームページの麻生キッチンVol.3に載っています。ぜひ参考に見てみてください!



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科