

血液サラサラいわしの麦まるうどん

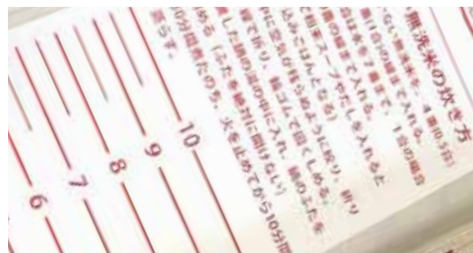
| 考案者 | 三島春花さん (北見市)



【災害へのまなざし】北見で製造されている麦まるごとうどんは、湯切りの必要がないツルツルもちもちのうどんです。賞味期限も長く、普段でも美味しく食べられますが、これを災害時にも食べられるように考えてみました。北見特産のたまねぎと釧路で採れたイワシの缶詰は相性が良く、汗が出るほど温まるうどんです。イワシ缶の液分のみで調理ができますので、調味料の心配も入りません。

【コメント】玉ねぎといわし缶を使うことで、血液をサラサラにする効果が期待できる。体を温め、鍋も汚さず、洗い物が出ないのもよい。

材料	1人分	50人分	100人分
麦まるごとうどん (乾麺)	1束 (70g)	50束	100束
玉ねぎ	1/2個 (70g)	25個	50個
釧路いわし缶	1/4缶 (37.5g)	12缶ほど	25缶
飲料水	250ml	12.5リットル	25リットル
煮沸用の水	適量	適量	適量



作り方

- ①玉ねぎは皮をむく。
- ②すべての具材をハイゼックス袋に入れる。
- ③袋の中でうどんを半分に折る。
- ④袋に飲料水を250ml入れ、袋の口を輪ゴムでしばる。
- ⑤水を沸騰させた鍋に④を入れて15分間加熱し、すぐに取り出す。
- ⑥器に移してできあがり。
※移さずに袋のまま紙コップなどに入れて食べることもできる。

使用する調理器具

カセットコンロ、ハイゼックス袋、鍋、包丁、まな板、輪ゴム

料理のコツ・ポイント

○できれば、湯切り不要のうどんを使用し、加熱後は速やかに取り出す

○直径40cmの鍋で10袋程度の調理が可能 ※ハイゼックス袋は1人分に1袋使用

栄養価 1人分

エネルギー	344kcal
水分	342.2g
たんぱく質	12.4g
脂質	4.8g
炭水化物	59.8g
食物繊維	2.8g
食塩相当量	3.5g