



AZABU

KITCHEN

ご当地

2023-9

麻生北見病院栄養科

すったてうどん  
8月18日



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

●作り方(2人分)●

	ゆでうどん	2玉
A	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

- 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☆



・すったてうどん

・じゃが芋おやき

・小倉ミルクゼリー

ゼリーフライ



こちらも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。



担当者  
より  
ひとこと

すったてうどんは流水でしめたうどんを胡瓜や大葉などが入った冷や汁につけて食べる埼玉県の郷土料理です。また、すったてうどんの「すったて」とは野菜などの具材をすり鉢ですり、「すりたて」を食べていたことに由来する「冷や汁」のことをさします。ゼリーフライは麻生キッチン vol.3で紹介されています。



耳鼻咽喉科麻生北見病院 栄養科