



AZABU KITCHEN

ご当地

2026-9

麻生北見病院栄養科

すったてうどん
ゼリーフライ
8月14日

- ・すったてうどん
- ・ゼリーフライ
- ・ミックスフルーツゼリー



ご当地メニュー

埼玉県『ゼリーフライ』

『ゼリーフライ』は埼玉県行田市のご当地グルメ。
ゼリーと言ってもお菓子のゼリーとは関係なく、形状が小判のようなので『銭』。
『富よ来い』=『富来(フライ)』で『ぜにふらい』と呼ばれ、それが
訛(なま)ってゼリーフライになったそうです。
軽食やおやつとして食べられ、市内のあちこちに販売スタンドがあります。



ご家庭で一品♪

ゼリーフライレシピ

おから	140g
じゃが芋	正味120g
玉葱	20g
MIXベジタブル	40g
小麦粉	20g
卵	15g
サラダ油	適量
塩・こしょう	少々
ウスターソース	20g
中濃ソース	12g

●作り方(4人分)●

- ① じゃが芋は蒸してつぶす。
- ② 玉葱はみじん切りにしてMIXベジタブルと共に軽く炒めておく。
- ③ おから、じゃが芋、②の野菜、小麦粉、卵、塩・こしょう全て混ぜ合わせる。
- ④ 小判型に整え、160℃の油で揚げる。
- ⑤ ウスターと中濃ソースを混ぜたものに、揚げたてのゼリーフライをさっとくぐらせて完成！

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。

今回は麻生風にアレンジした『すったてうどん』です☆



麻生風アレンジ♪ すったてうどんレシピ

ゆでうどん	2玉 (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

- 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