

与那国駐屯地(ご当地グルメ)



「長命草の冷やしソーメン」

～ 暑い夏にさっぱり食べられる ～
アレンジレシピ

PRポイント

長命草(和名：ボタンボウフウ)は、与那国島で古くから赤ちゃんの健康長寿を願う儀式や、五穀豊穡・航海安全を祈る神事に欠かせない供え物の一品!! 与那国島に自生する長命草を練りこんだ素麺を使用した、暑い夏でもさっぱり食べられるメニューです。

栄養ポイント

強い日差しと潮風にさらされ、過酷な中で育った長命草は緑色が濃く、抗酸化効果の高いポリフェノールが豊富(^^) / “長寿” の名に相応しい食材です。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

長命草入り素麺 80g

【つゆ】

みりん風調味料 3g 麺つゆ 30g

だしの素 0.1g 花カツオ 1g

【トッピング】(お好みで)

キュウリ 30g コネギ 3g

鶏ささみ 40g 練りわさび 1g

錦糸玉子 12g きざみのり 0.5g

プチトマト 30g

長命草の冷やしソーメン



❖長命草は「1株食べると1日長生きする」として親しまれています(^^) /

作り方

- 1 調味料を合わせて、麺つゆを作成。
- 2 茹で上がったそうめんを器に入れて、好みのトッピング(きゅうり、鶏ささみ、錦糸卵、プチトマト、コネギ)をのせる。
- 3 食べる直前に、つゆをかけて出来上がり。

❖アレンジいろいろ!!

今回は、長命草の天ぷらとエビ天を添えました
☺お好みに合わせてお楽しみください^^