

すりごまたっぷり海鮮冷や汁そうめん



<材料> 4人分

<作り方>

<材料> 4人分

そうめん	3束
きゅうり	1本
塩少々	
帆立刺身用	8個
海老	8尾
酒、水	少々
いくら	大3
みょうが	2本
金ごますりごま	大4
すだち	2個
青ジソ	10枚
しょうがせん切り	1片
白ねぎ（白髪ねぎ）	1本分
A そうめんつゆ	200cc
だし汁	100cc

<作り方>

1. きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々ふる。青ジソ5枚、みょうが、はせん切りにし、水に放ちアクを取り、水気を取る。白ねぎは白髪ねぎにし、水に放ちシャキッとさせる。しょうがはせん切りにする。
2. 帆立は薄くスライスし、海老は背ワタと殻を取り、酒と水少々入れ蒸し煮にする。
3. 器に固めにゆでたそうめんを入れ、1、2、イクラを彩りよく入れ、冷蔵庫で冷やす。
4. Aを流し入れ、すだちをうかべ、**金ごますりごま**をたっぷりかけて食べる。