



豚キムチうどん

栄養バランスもよく、スタミナ満点の人気メニュー

材料 3人分

五島うどん	1袋 (240g)	a	キムチ	300g
ごま油	小さじ1		ニラ	6本
豚バラ肉	150g		七格あごつゆ	大さじ1
酒	大さじ1			

作り方

- 五島うどんは沸騰した湯で7分茹でる
ニラは3cm幅に切る、豚バラ肉は食べやすく切り酒をまぶす
- フライパンにごま油をひき熱し、下味を付けた豚肉を炒める
- 茹でた五島うどんをザルに移し、2にaを加えて炒め合わせ、器に盛る



九州・長崎 特産品 五島うどん産直通販 **五島マルマス**

〒857-4214 長崎県南松浦郡新上五島町七目郷 112

<https://goto-marumasu.net>

0120-43-0235



五島うどん

Recepi Book



焼きうどん

つるりとした麺があごだしの旨味と良く合います

材料 3人分

五島うどん	1袋 (240g)	a	キャベツ	2枚 (100g)
豚バラ肉	150g		かまぼこ	6枚
酒	大さじ1		水	大さじ3
なたね油	小さじ1		あごだしスープの素	1袋
にんじん	1/3本 (50g)			

作り方

- 五島うどんは沸騰した湯で7分茹でる
キャベツは2cmのざく切り、にんじんは短冊切り、
豚バラ肉は食べやすく切り酒をまぶす
- フライパンになたね油をひき熱し、豚肉とにんじんを炒める
- ゆでた五島うどんをザルに移し、2にaを加えて炒め合わせ、器に盛る



パスタ風柚子胡椒うどん

しらす、ねぎ、柚子胡椒を和えたさわやかなピリ辛な味

材料 3人分

五島うどん	1袋 (240g)	a	しらす	6枚
七格あごつゆ	大さじ1と1/2		しらす	100g
水	大さじ3			
柚子胡椒	小さじ1			
長ねぎ	1/2本			

作り方

- 五島うどんは沸騰した湯で7分茹でる
長ねぎはたて半分に切りなめ薄切りにする、しらすは千切りにする
- フライパンにaを合わせて弱火にかける
- 茹でた五島うどんをザルに移し、2としらすと和えて器に盛り、しらすをトッピングする

カルボナーラうどん

つるりとした食感はパスタメニューにもよく合います

材料 3人分

五島うどん	1袋 (240g)	a	卵	3個
オリーブオイル	大さじ2		粉チーズ	大さじ9
にんにく	3片		牛乳	120ml
ブロックベーコン	100g		ブラックペッパー	適量

作り方

- にんにくはみじん切り、ベーコンは拍子木切りにし、大きめのボウルにbを混ぜる
- フライパンにaを入れ弱火で5分加熱する
- 沸騰した湯で五島うどんを6分茹でる
- 3をザルに移し、2と一緒にbの中に加え、トングで20〜30回手早く混ぜる
- 器に盛り、ブラックペッパーをふる

ふしめん使用 焼きカレーうどん

短く厚めの「ふしめん」はチーズ焼きにもぴったり

材料 3人分

ふしめん	1袋 (250g)	a	市販のレトルトカレー	3袋
とろけるチーズ	100g		卵	3個
卵	3個		パセリ	適量
パセリ	適量			

作り方

- 沸騰した湯でふしめんを約10分茹でてザルに移す
- 卵を割り白身と黄身を分け、卵黄は殻にのせておき、白身をふしめんと和える
- 器に和えたふしめんを盛り、上からカレーをかけたら、とろけるチーズをちらしオーブントースターで焼き色が付くまで7〜8分焼く
- スプーンで中央をへこませ卵黄のをせ、パセリをちらす

冷やしごまだれうどん

コクのあるごまだれはあごつゆが隠し味

材料 3人分

五島うどん	1袋 (240g)	a	七格あごつゆ	大さじ2
鶏胸肉	150g		ごま油・白ねりごま	各大さじ2
塩	少々		麦みそ・米酢・砂糖	各大さじ1
酒	大さじ3		おろししょうが	小さじ1
大根	3cm (150g)	b	水	大さじ6
貝割れ大根	適量			

作り方

- 大根はすりおろす、貝割れ大根は根元を切る、大きめのボウルにbを合わせる
- 鶏肉は5〜6枚の薄切りにし耐熱容器にaと一緒に入れ電子レンジ600wで1分加熱し、粗熱が取れたら手でさく
- 五島うどんを沸騰した湯で7分茹で、ザルに移し流水で冷やし水気を切る
- 器に盛り、鶏肉、大根おろし、貝割れをトッピングし、合わせたbを添える

香ばしく上品さが人気の あごつゆ 簡単アレンジレシピ

あごつゆ炊き込みご飯

<材 料>
 ・米 3合
 ・山菜ミックス水煮 100g
 ・鶏肉細切れ 100g
 ・あごつゆ七椿 大さじ2杯

- 炊飯器に研いだ米3合とあごつゆ大さじ2杯を入れ、目盛まで水を加える。
- 他の具材を加えて炊く
- お好みで大葉や小ネギなどの薬味を添えてお楽しみください。

あごつゆ卵焼き

味付けはこれだけ!簡単なに美味しい!
 あごの風味豊かな上品なだし巻き卵です。

<材 料>
 ・卵 3個
 ・あごつゆ七椿 小さじ1杯
 ・サラダ油 少々

- 卵3個にあごつゆを小さじ1杯加えて油をひいたフライパンで焼くだけで風味豊かな卵焼きの完成!



無添加
あごだし
つゆ



希少なあごだし100%

七椿のあごつゆは「混じり気なし」長崎県産の飛魚(あご)100%焼いてから出汁をとったあご出汁は風味が増し、香ばしく、臭みが少ない優しい味わい。発売以来、たくさんのお客様にご愛用いただいております。

無添加10倍濃縮万能 あごつゆ 七椿220ml



無添加
鰯だし
つゆ



あじ 鰯のうま味染み渡る

長崎の人に昔から愛されてきた甘さの中にも強い旨味とスッキリとした味わいのある鰯出汁で作った無添加の万能つゆが登場。あごつゆ同様、うどんだけではなく様々なお料理にお使いいただけます。

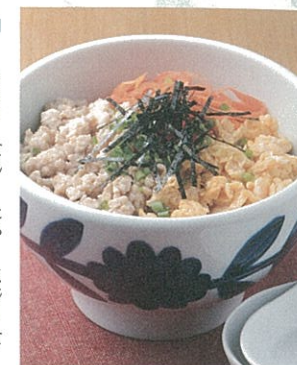
無添加10倍濃縮万能 鰯つゆ 七椿220ml

甘くスッキリとした味わいの あじ 鰯つゆ簡単アレンジレシピ

簡単そばろ丼

<材 料>
 ・鶏ひき肉 100g ・鰯つゆ七椿 適量
 ・卵 2個 ・みりん 適量
 ・人参 50g ・サラダ油・塩 少々

- 油をひいたフライパンで鶏ひき肉を炒めてバラバラになったら鰯つゆ大さじ1杯とみりん少々を加えて汁気が無くなるまで火を通す。
- 卵2個を割りほぐし、鰯つゆ小さじ1杯とみりん少々を入れて弱火で色良く卵そばろにする。
- 人参を千切りにして、塩を入れた鍋で軽く下茹でする。鍋に水100ccに鰯つゆ小さじ1杯とみりん少々を加えて味がつくまで煮る。
- どんぶりに盛ったご飯に3つの具材を乗せて刻み海苔を乗せたらできあがり!



あったか 寄せ鍋

鰯だしのうま味が具材に染み混んだ
 長崎の冬のお鍋。
 五島うどんの喉越しと一緒に楽しみてください。

<材 料>
 ・鰯つゆ七椿 お好みの濃度で
 ・お好みの具材
 (五島うどん・白菜・つみれ・大ネギ・人参など)

- 鰯つゆを少し濃いめに(約8倍程)に溶いてスープを作る
- 土鍋に具材とスープを入れて火が通ったら完成!

