



**冷やしすだちうどん**

すだちの輪切りたっぷりの  
とっても簡単、さわやか夏  
メニューです。

**全部**



しぼるだけじゃない！  
まるごとおいしく活用！

**皮**

よく水洗いし皮のまま擦り、  
付け汁に加えたり、  
わさびに混ぜてもOK。

**果肉**

すだちを横に二つ切りにして、いろいろな料理に搾りかけるのが基本スタイル。  
果汁を使って、ジュースやドレッシングに使用するのもGOOD。  
輪切りをスライスして使用すれば、すだちの香りと酸味が同時に楽しめます。

**果汁**

今日6月5日は  
世界環境デー。  
だから、地元食材の  
「すだち」をまるごと  
使って、エコライフ！



野菜ソムリエ・住友 麻岐さん

野菜ソムリエの資格を持ち、  
徳島で人気の「ロールカフェ」で  
レシピ開発をしている住友 麻岐さん  
直伝「エコうまレシピ」をご紹介します。

「すだち」をまるごと使った  
「エコうまレシピ®」でエコライフ！



すだちケーキ

果肉をまるごと生地に混  
ぜ込んだすだちケーキ。  
すだちの輪切りは蜂蜜  
につけておきましょう。

**果肉**



すだちジュース

すだちを絞り、輪切りも浮  
かべ、蜂蜜をまぜて飲め  
ば、夏バテ解消にびっ  
たりのドリンクです。

**果汁**



鶏肉のすだち味噌焼き

グリルした鶏モモ肉に、  
たっぷりのネギと、すだち  
の皮を入れた、風味豊か  
なすだち味噌をのせました。

**皮**

材料(4人分)

- 出し汁  
A水……………カップ6  
Aみりん……………大さじ4  
Aうす口しょうゆ……………大さじ3.5  
A「ほんだし®」……………小さじ山盛り2(8g)  
A塩……………小さじ1/2  
冷凍うどん……………4玉  
すだち……………4個  
氷……………適量

作り方

- 1 出し汁を作る。鍋にAを合わせて、ひと煮立ちさせ、火を止め冷ましておく。すだちは2分の1をスライスしておく。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かし、うどんをゆでる。ゆで上がったら流水に取り、滑りを取りながら麺を冷やす。
- 3 丼にうどんを入れ、冷ました出し汁をかけ、すだちを搾り入れる。皮は刷り適量振りかける。
- 4 氷とスライスしたすだちを浮かべたら完成！



「ほんだし®」120g箱



「味の素kk コンソメ」固形21個入箱



「味の素kk 丸鶏がらスープ」50g袋

今回使用  
したのは  
こちら

「ほんだし®」は、香り、コク、味わいそれぞれに優れた3  
種のかつお節を使用した「香り高くおいしい」和風だしの  
素です。さっと入れるだけで、様々な和風メニューを簡単  
手軽においしく仕上げることができます。

「エコうまレシピ」  
とは？

味の素kkは、「エコ」で「うまい(美味しい・上手い)」  
レシピ、「エコうまレシピ」を提唱しています。  
毎日の食卓で簡単に出来るから、毎日地球にやさし  
い、そしておいしい。みんなで「エコうまレシピ」をはじ  
めましょう！ ※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素kkの登録商標です。



食材を  
ムダなく  
活用！



「旬」の  
食材を  
選ぼう！



手際よく、  
簡単に！

ホームページでは他にもいろいろな「エコうまレシピ」を紹介しています。

エコうまレシピ

検索