

1. 吉田のうどん

1) 目的

富士吉田市で有名な吉田のうどん。コシが強く特徴があり最近では、さまざまなメディアで取り上げられています。私たちはよく食べていますが、そんな吉田のうどんを聞いたことはあるけれど食べたことはないなど、まだ知らない人も多いようです。

そこで、私たちは地産地消をテーマに郡内で生産されているクレソンやヤーコンを使って新吉田のうどんを開発し、老若男女を問わず好まれるものにしたいと考え、知名度も更なるアップを図るためのレシピを考案しました。

吉田のうどんとは

「吉田のうどん」の人気の秘密は、独特の味と食感、値段の安さにあると思われます。

他県の有名うどんと違う点は、硬めの太麺に、つゆは味噌もしくは味噌と醤油のあわせ味、具には茹でたキャベツが添えられているということです。

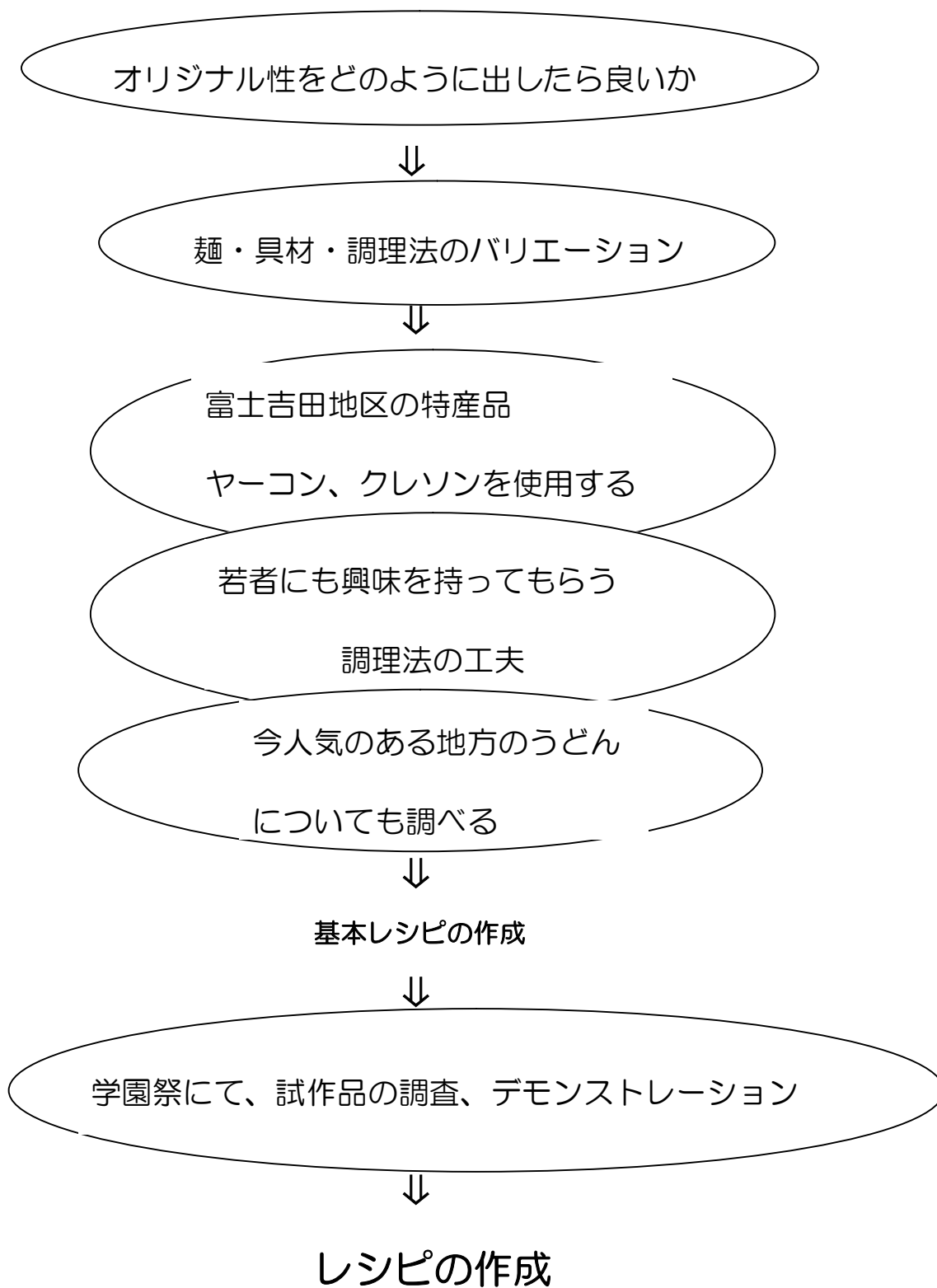
また、お店ごとにブレンドされた**オリジナルの薬味（すりだね）**が添えられ、辛味は強いのですがそれだけではなく、独特の風味があり少量使うことで味に変化をもたらす優れたものです。コシの強い太い麺ですから、噛めば噛むほど味が出てくる歯ごたえです。



オリジナルの薬味（すりだね）

お店は看板のない所やのぼり旗のみの所もあるので、市や観光のホームページにお店マップが載っていますからそれらを利用して、自分の好みに合ったうどんを探り当てるのも楽しいですね。市販のカップめんやコンビニ限定の商品も出ています。

2) レシピ作成の経過



吉田の肉うどん(基本)

うどん麺 (1人分)

材料

小麦粉	100g	水	50cc
塩	大さじ1		

調理法

1. 小麦粉に水と塩を加え混ぜ、よくこねる。
2. 丸くまとめビニール袋に入れて踏む。
その後、2時間ほど寝かせる。
3. よくこね、のし棒で厚さ3mmくらいにのばす。
4. 折りたたみ、3~5mmくらいの幅に切る。
5. たっぷりのお湯でゆでる。



6. キャベツ(50g)は、ざく切り、にんじん(10g)はせん切りにしてゆでておく。

馬肉(40g)は鍋で炒って、しょうゆ、酒、みりん、砂糖で調味する。

7. うどんを盛り付け、つゆをはり、6を上飾る。



つゆの作り方

材料(1人分)

にぼし	10g	水	100cc
かつお節	5g	みりん	6g
味噌	8g	しょうゆ	5g

調理法

1. 煮干は頭と内臓を取り出し、鍋の水につけておく。
火にかけ、じっくり味を出し、こす。
2. 別鍋に水を張り火にかけ沸騰したら、かつお節を加え沸騰したら火をとめ、鍋を火から放し、かつお節が沈んだら、こす。
3. 1と2をあわせ、しょうゆとみりんを加え火にかけ一煮立ちしたら火を弱め、味噌を溶かし、つゆの出来上がり。



栄養価 (以下すべて1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
464	19.6	3.5	2.5

かわりうどん(クレソン、にんじん練りこみ麺)

材料 (1人分)

小麦粉	50g	水	25cc
塩	大さじ 1/2	クレソンまたは人参	10g

調理法

1. クレソンの場合は、水、塩をミキサーにかける。
また、にんじんの場合はすりおろす。
2. 1を小麦粉に混ぜよくこねる。
3. 丸くまとめビニール袋に入れて2時間寝かせる。
4. 3をよくこね、のし棒で厚さ3mmくらいにのばす。
5. 4を折りたたみ、3~5mmくらいの幅に切る。
6. 5をたっぷりのお湯でゆでる。



吉田のサラダうどん

材料（1人分）

キャベツ	20g	トマト	10g
コーン(缶)	5g	わかめ	3g
ハム	10g	かいわれ大根	3g
吉田のうどん	50g		
玉ねぎ	5g	ゴマ油	5g
ラー油	1g	オリーブオイル	5g
しょうゆ	5g	塩	1g
こしょう	少々		



調理法

1. キャベツは茹でておく。
2. 玉ねぎをみじん切りにする。
3. ごま油・ラー油・オリーブオイル・しょうゆ・塩・こしょうを混ぜ、玉ねぎを加えドレッシングを作る。
4. 皿に麺を盛り、キャベツなどの具を盛り付ける。
5. ドレッシングをかける。



栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
325	7.6	13.3	3.2

吉田の焼きうどんのレシピ

焼きうどん（1人分）

材料

キャベツ	20g	にんじん	10g
玉ねぎ	10g	もやし	10g
吉田のうどん	50g	ゴマ油	10g
塩	2g	しょうゆ	5g
みりん	2g	ソース	5g
こしょう	少々	かつお節	3g



調理法

1. キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは5cm位の長さの短冊切り。
2. フライパンなどに油をしき、野菜類を炒める。
3. 2に少しかためにゆでた麺を加えて炒め、しょうゆ、ソース、みりんを加えて味付ける。最後に塩、こしょうで味を調える。
4. 皿に盛り付け、かつお節をふりかける。



栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
314	7.8	11.0	4.2

吉田の肉うどん(ヤーコン麺)

ヤーコン麺 (1人分)

材料

小麦粉	100g	水	80cc
塩	大さじ1	ヤーコン	100g

調理法

1. ヤーコンは皮をむき、水にさらしてから、すりおろす。
水・塩を加える。
2. 1を小麦粉に混ぜよくこねる。
3. 丸くまとめビニール袋に入れて2時間寝かせる。
4. 3をよくこね、のし棒で厚さ3mmくらいにのばす。
5. 4を折りたたみ、3~5mmくらいの幅に切る。
6. 5をたっぷりのお湯でゆでる。



つけあわせのレシピ

ヤーコンとクレソンのかき揚げ（1人分）

材料

ヤーコン	80g	玉ねぎ	30g	卵	10g
クレソン	10g	にんじん	20g	小麦粉	30g
塩	1g	水	適量		

調理法

1. ヤーコンは皮をむき、水にさらしてから、せん切り。にんじんもせん切り。玉ねぎは薄切り。クレソンは半分の長さに切っておく。
2. 卵を溶き、水・塩を加える。小麦粉を入れ、練らないように混ぜ、その中に1の具材を入れ、からっと揚げる。



栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
288	4.7	13.6	1.0

ヤーコンのきんぴら（1人分）

材料

ヤーコン	70g	こんぶ	2g	みりん	小さじ2
あぶらあげ	10g	にんじん	20g	しょうゆ	小さじ2

調理法

1. ヤーコンは皮をむき、水にさらしてから、せん切り。にんじんもせん切り。油揚げも同じ大きさに切る。昆布は水につけておき、戻ったらせん切り。その水がだし汁になる。
2. 適量の油を入れ、ヤーコンとにんじんをまず炒める。透き通ってきたら、出汁を加え煮る。油揚げと昆布を加え水分がなくなるまで炒り煮する。



栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
120	3.8	3.4	1.9

盛りつけ例



鍋焼きうどん

鍋焼きうどん（1人分）

材料

うどん麺	50g
とりひき肉	50g
かまぼこ	3切れ
しいたけ	2枚
にんじん	10g
長ねぎ	5g
クレソン	15g
卵	1個
つゆ	100cc



調理法

1. とりひき肉はかたくり粉を加え、塩、こしょうをし、とり団子を作る。
2. しいたけは表面に十字に飾り切り、かまぼこは1cm幅程度に切る。にんじんはせん切り。ねぎは斜めに切る。
3. クレソンは天ぷらにする。麺はかためにゆでておく。
4. 鍋につゆを入れ、にんじんを入れて沸騰したら1を加える。少し煮たら、しいたけ、かまぼこを加え、麺を入れ、最後にねぎを入れたら卵を真中に割り入れる。
5. フタをして、火を止め蒸らし、いただく直前にクレソンの天ぷらを添える。



栄養価

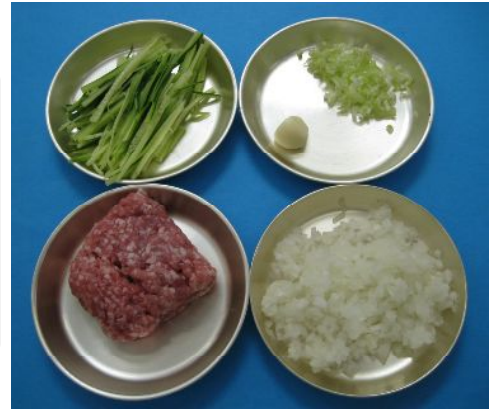
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
120	3.8	3.4	1.9

ジャージャーうどん

ジャージャーうどん (1人分)

材料

うどん麺	50g	赤味噌	30g
ぶたひき肉	30g	水	20cc
たまねぎ	20g	砂糖	10g
にんにく	2g	酒	小さじ1/2
しょうが	2g	きゅうり	1/2本
豆板醤	適量	長ねぎ	5g
油	小さじ1	かつお出汁	100cc



調理法

1. 玉ねぎ、生姜、ニンニクはみじん切り。
2. 中華なべに油を入れ、1を入れ炒め、ひき肉も加えたら肉の色が変わるまで炒める。その中に、酒、水、砂糖、味噌を加え良く混ぜ煮詰めて、肉味噌を作る。
3. 麺はゆでて冷やしておく。きゅうりはせん切り、長ねぎは白髪に切って水に放しておく。
4. 皿に麺を盛り、きゅうりのせん切りをまわりに飾り、中央に2を盛ってその上に白髪ねぎを添え、だしつゆをかける。



栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
403	15.2	11.3	4.0

おざら (クレソンの天ぷら添え)

おざら (1人分)

材料

うどん麺	50g
クレソン	50g
小麦粉	15g
卵	5g
水	適量
塩	1g
揚げ油	適量
めんつゆ	80cc



調理法

1. クレソンを天ぷらにする。
2. 麺はゆでて冷やしておく。
3. のりはせん切りにしておく。
4. 皿などに麺を盛り、のりを盛って、天ぷらとつゆを添える。



栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
320	8.6	6.9	2.9