

# 7月2日

# うどんの日



香川県讃岐地方では、田植えの終わる半夏生（夏至から数えて11日目）の頃に田植えの手伝いに来てくれた人たちに、うどんをふるまう風習があるそうです。半夏生が毎年7月2日頃であることから、香川県生麺事業協同組合が1980年に制定しました。

## うどんレシピ

## 讃岐うどん

香川県の郷土料理です。もちもちとした弾力がありながら、しっかりとした歯応えを感じる強いコシと、なめらかなのど越しが特徴です。

香川県は県民1人あたりのうどんの消費量が日本一！讃岐地方は温暖で雨が少ない気候のため、古くから小麦の栽培が盛んだったことがうどん文化の始まりと言われています。



### 献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	358	亜鉛(mg)	1.8
たんぱく質(g)	16.3	ビタミンA(μgRE)	43
脂質(g)	5.7	ビタミンB1(mg)	0.11
ナトリウム(mg)	915	ビタミンB2(mg)	0.15
カルシウム(mg)	41	ビタミンC(mg)	3
鉄(mg)	2.8	食物繊維(g)	2.7
マグネシウム(mg)	46	食塩相当量(g)	2.3

### 材料（1人分）

- ・ [全学米 黒豆さつま \(20g\)](#)
- ・ 讃岐うどん (200g)
- ・ 青ねぎ (2g)
- ・ カットわかめ (1g)
- ・ 牛肉 (30g)
- ・ 濃口醤油 (5g)
- ・ だし汁 (250g)
- ・ みりん (10g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

### つくり方

- ① 青ねぎは小口切りにする。カットわかめはお湯でポイルし、もどしておく。黒豆さつまは自然解凍後、半分にカットする。
- ② 黒豆さつまと牛肉はだし汁でポイルし、加熱しておく。
- ③ たっぷりのお湯で、うどんをゆでる。
- ④ それぞれの具材、青ねぎをトッピングする。
- ⑤ ②のだし汁をみりん、醤油で調味し、④に注いで出来上がり。



商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

