



郷土料理

ニラそば

栃木県



ニラそば



栃木県鹿沼市の名物、「ニラ」と「そば」がコラボした郷土料理です
後味さっぱりなのにスタミナ満点の癖になる一品です

時間目安

約 30 分

難易度

★★☆☆☆

分量

4 人前

カロリー

約 330 kcal/ 人

作り方

1. ニラは 5cm の長さに切ります（根元と葉を分けておく
と便利です）。
2. だし汁を取ります。別の鍋に醤油・みりん・砂糖を入
れて中火で加熱して「かえし」を作り、だし汁と合わ
せて冷蔵庫でしっかり冷やしておきます。
3. たっぷりのお湯を沸騰させてそばを入れます。再沸騰
したらまず「ニラの根元」を加え、ひと呼吸おいてか
ら「残りの葉」を加えて一緒にゆであげます。
4. 茹で上がったら手早くザルに上げ、ニラごと流水でよ
くもみ洗いをして粗熱とそばのぬめりを取り除きます。
最後に氷水でキリッと締めてしっかりと水気をきり、
器に盛り付けます。

Quick
Tip

お好みで「七味唐辛子」や「刻み海苔」
を添えると風味がアップ！

材 料

ニラ：320g（3～4束）

蕎麦（乾麺）：340g

そばつゆ（市販のめんつゆでも OK）

だし汁

水：600ml

鰹節：4g

鯖節：4g

昆布：2g

かえし

醤油：大さじ1と1/2強（28ml）

みりん：大さじ1と1/3（20ml）

さとう：小さじ1強（4g）