

主婦の元氣は  
ニッポンの元氣!

主婦  
休み  
応援

# ママのために作ろう！ カンタンおいしい“釜玉めん”

## 「主婦休みの日に作ってあげたい“釜玉めん”レシピコンテスト」グランプリが決定

企画／サンケイリビング新聞社 協力／味の素

「主婦休みの日」は5・9・1月25日の年3回。「主婦休みの日」から1週間は「主婦休み週間」です。詳しくは「えるこみ」<http://www.lcomi.ne.jp/>へ

### TOPICS

#### 素材の味を引き立てる うま味調味料「味の素®」

うま味調味料「味の素®」は、天然のさとうきびの糖蜜を発酵させてつくられています。ひと味足りない時にプラスすれば、うま味が効いてコクが増すだけでなく、素材の持ち味を引き立て、全体の味を調和させる働きも。下ごしらえから仕上げまで幅広く使えて、手軽に料理の味をランクアップしてくれる、それがうま味調味料「味の素®」なのです。

#### 「教えて!AJIテク」 キャンペーン実施中!

いつものメニューが「味の素®」をかけると簡単においしくなるテクニク。それがAJIテク! 詳しくは「味の素®」ホームページへ。

[www.ajiteku.jp](http://www.ajiteku.jp)

または

AJIテク

検索

“釜玉めん”のほか、こんな料理に!

たまごかけご飯、チャーハン、野菜炒め、漬物、おひたし、酢の物、吸い物、みそ汁、煮物など



「味の素®アジバندا®」瓶75g

今年で発売101周年を迎えるうま味調味料「味の素®」。現在、「釜玉めん」の新CMを展開中です。これに合わせ、ゆでたての麺と生たまご、「味の素®」を使って作る「釜玉めん」のレシピを募集、編集部による厳正な審査の結果、栄えあるグランプリ・準グランプリが決定しました!

募集テーマは、「主婦休みの日に作ってあげたい(もらいたい)釜玉めん」。力作ぞろいのレシピの中から選ばれた3品は、おいしいのはもちろん、冷蔵庫にある材料で

力作ぞろいのレシピの中から3品が選ばれました!

今年で発売101周年を迎えるうま味調味料「味の素®」。現在、「釜玉めん」の新CMを展開中です。これに合わせ、ゆでたての麺と生たまご、「味の素®」を使って作る「釜玉めん」のレシピを募集、編集部による厳正な審査の結果、栄えあるグランプリ・準グランプリが決定しました!

力作ぞろいのレシピの中から3品が選ばれました!

#### ゴマしらす釜玉

太田未来さん(中野区)

#### 材料(1人分)

うどん(稲庭うどんなどでも)1玉、生たまごの黄身1個、すりゴマ適量、「味の素®」3~4ふり、しょうゆ適量、ゴマ油大さじ1、シラスポン大さじ1~2、青シソ2枚、のり適量

#### 作り方

ゆで上がったうどんに上記材料をすべてのせ、混ぜるだけ! 簡単なので忙しい朝にもおすすめ。ゴマ油の香りで、食欲のないときもつるっと食べられます



#### 受賞コメント

「とてもびっくりしています。簡単すぎるレシピなのですが、普段料理をしない夫や子どもにも作りやすいはず! 今度の主婦休みには、ぜひ作ってもらってください」(太田未来さん)

#### 牛肉のピリ辛釜玉

原桂子さん(福岡市)

#### 材料(1人分)

うどん1玉、生たまご1個、牛肉こま切れ40g、長ネギ1/5本、ニンニク1片、レタス大2枚、青シソ2枚、「味の素®」3~4ふり、塩・黒コショウ少々、麵つゆ適量、ラー油適量(好みで)、ゴマ油小さじ1/2、サラダオイル小さじ1/2

#### 作り方

- ①長ネギは千切りに、ニンニクはみじん切りにする
- ②フライパンにゴマ油を熱し、ニンニク・長ネギ・牛肉の順に炒め、「味の素®」、塩と黒コショウで味を調える
- ③うどんは熱湯でゆでて氷水に取り、水気を切っておく。レタスはサラダオイルを加えた熱湯でさっとゆでてざるに取り、「味の素®」と塩で味を調える
- ④レタスを敷いた器にうどんを盛り付け、②の牛肉、生たまご、千切りの青シソ、ラー油をトッピングし、麵つゆをかけていただきます



#### 準グランプリ



#### 釜玉パスタアジアン風味

北川敏江さん(尼崎市)

#### 材料(1人分)

パスタ100g、白菜キムチ25g、鶏肉50g、キャベツ25g、生たまごの黄身1個、「味の素®」3~4ふり、ゴマ油、あればバクチャー適量

#### 作り方

- ①パスタをゆでている間にざく切りにしたキャベツと白菜キムチ、一口大に切った鶏肉をゴマ油で炒める
- ②パスタがゆで上がったら、①をパスタの上に盛り付け、真ん中に生たまごの黄身をおいて、「味の素®」をばばっとかけてできあがり! あればバクチャーを添えて。辛いのが苦手な人はマヨネーズをかけるマイルドに