



【材料】(2人分)
A手振りひやむぎ……………2束
 フルーツマト……………5~6個
 ツナ缶(ノンオイル)……………1缶
 バジルの葉適量
 すりおろしにんにく…小さじ1/2
 ★ 塩・胡椒……………少々
 オリーブオイル……………大さじ1/2

【作り方】

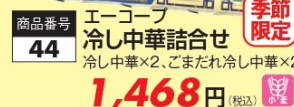
- ① フルーツマトは4等分にカットします。
(お好みで湯むきしても良いです)
- ② **A手振りひやむぎ**を3~4分ゆで、冷水でさらし水気を切っておきます。
- ③ ボールに★をあわせて、①・②・ツナ缶とざっくり混ぜ合わせ、塩で味を調えます。
- ④ 器に盛ってお好みで千切りしたバジルの葉を散らしたら完成です。



【材料】(2人分)
A手振りそうめん・・・2束
鰯開き・・・・・・・・・・1枚
きゅうり・・・・・・・・・・1本
みょうが・・・・・・・・・・2個
青しそ・・・・・・・・・・2枚
白すりゴマ・・・大さじ1
だし汁・・・・・・・・・・500ml
味噌・・・・・・・・・・大さじ2

【作り方】

- ① 鰯は焼いて皮と骨を取り除きよくします。
- ② そうめりは2~3mmの輪切りにしに塩少々を振ってもみ、みょうがは2~3mmの小口切りにし、青しそは千切りにしておきます。
- ③ ボウルに味噌を入れ、だし汁を少しずつ加えてよく溶かし、②の水気を絞ったきゅうり・みょうが・青しそ・①の鰯を入れすりこぎを振り、冷蔵庫で冷やします。
- ④ **A手振りそうめん**を2~3分茹で、冷水でさらし水気を切っておきます。
- ⑤ そうめんを器に盛り付け、冷した汁を添えます。



1袋3人前

小麦粉は国内産
黒野山人工入ったのは
なめらかな味わいです。

商品番号 45

季節限定

エーコープ
国産小麦の小麦粉づくりの
冷し中華 390g×4入
1,468円 (税込)

「麺類に口をかけた
もみ切り打ち製法を
採用しています。添付の
ごまだれは、香り豊かな
ごまの風味は、のびかな
酸味のさっぱりとしたコウ
のある味わいです。」

商品番号 **46**

エーコープ
国産小麦の小麦粉づくりの
ごまだれ 冷し中華 405gx4入

1,468円(税込)

季節限定



挽きたての国産小麦粉を
100%使用! おいしく
そのままだにみずきすく
むたりとたし食感を
お楽しみください。

商品番号 **48**

エコーブ
丸細うどん 240gx14入

2,500円(税込)





「足柄茶」を練り込み、讃岐うどんならではのこずややかでもちっとした麺に仕上げました。コシのある食感と口に含んだ際の緑茶の風味をお楽しみください。

商品番号
50

足柄茶使用 茶うどん

180g×12入 **4,298**円税別





原料すべてが国産使用！
風味豊かなそば粉と
山芋粉をじっくり練り
上げました。

商品番号
52

山芋そば 200g×12入

3,720円(税込)



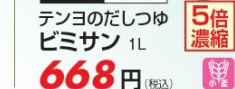
楚江田舎風の太切の
 仕上げでつゆからみの
 良いです。
 過去云々TV番組でも
 紹介されました。

商品番号
55

新信州田舎そば
 小諸七兵衛 340g×10入

3,348 円 (税込)

新信州田舎そばのロゴと、小諸七兵衛のロゴ



豚 鶏 だしのみみに
あま味野菜を効かせたコクの
ある風味豊かなスープは、
どんな野菜にでも合います！



商品番号 **57**
エーコープ
野菜と食べるタンメン

375g×4入 **1,702円** (税込)

1袋3人前

※



スープは信州みそ
を使い、まろやかな味
に仕上げています。



商品番号
59

エーコープ
野菜と食べる
味噌らーめん 345g×4入

1,468円(税込)

1袋3人前

