

材料(2人分) 約775kcal(1人当たり)

調理時間
約20分

- そうめん
 - そうめん……………200g
 - ごま油……………小さじ2
 - 塩……………ふたつまみ
- 肉そぼろ
 - 豚ひき肉……………200g
 - (A) ●ごま油……………小さじ1
 - 豆板醤……………小さじ1程度
 - (B) ●酒……………大さじ2
 - オイスターソース……………大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1
 - おろしにんにく……………1片分
- 具材
 - トマト……………中1個
 - きゅうり……………1本
 - コーン……………60g
 - 小ねぎ……………4本
 - 焼きのり……………1/2枚
 - かつお節……………小袋2袋
 - 卵黄……………2個分



肉そぼろのまぜそうめん



【夏を乗り切るスタミナレシピ】

食欲をそそる肉そぼろと、さっぱりとしたそうめんの味わいがぴったりです。夏の暑い日に栄養たっぷりな肉そぼろのまぜそうめんをぜひお楽しみください！

作り方

- 1 具材を準備する**
トマト、きゅうりは1cm角に切る。小ねぎは小口切りにする。のりは細かくちぎる。かつお節は袋に入れたまま手で揉んで細かくする。
- 2 肉そぼろを作る**
フライパンに(A)を入れて火にかける。ひき肉を加えて中火で炒める。ひき肉に火が通ったら、(B)を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
- 3 そうめんを茹でる**
①大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かす。(湯沸かし機能)
※目安：そうめん100gに対して水1L
②沸騰したら麺をバラバラと入れ、菜箸で軽くほぐし、茹でる。(タイマー機能)
※商品ごとに茹で時間が異なるため、必ず茹で時間を確認してください。差し水はせず、火加減を調節したり、沸いてきた泡を取り除くなど、吹きこぼれないように気を付ける。
③ザルに上げ、冷수에浸けて粗熱をとる。流水をかけて冷やしながらか、素早く両手で揉むように洗いぬめりをとる。
④ボウルにたっぷりの水と氷を入れて氷水を準備し、③をザルごと浸ける。軽く混ぜながら約10秒間冷やす。ザルを引き上げ、上下に大きく振って水気をしっかりとる。
⑤ごま油、塩を加え、めん全体にからめる。
- 4 盛り付ける**
そうめんを器に盛り付け、肉そぼろ、具材のをせる。卵黄を中央に落とす。
●肉そぼろは豆板醤を入れずに作り、食べるときに豆板醤やラー油を加えて食べてもおいしいです。
●豆板醤は商品によって辛味が異なるので、好みの辛さに調整してください。
●そうめんをごはんや中華麺に替えても良いです。



企業さま紹介

株式会社 スタイルスグループ

仙台市ガス局の「都市ガス」をご利用いただいている企業さまを取材するこの企画。17回目となる今回は、株式会社スタイルスグループさま！2016年3月に仙台駅にオープンした「奥州ろばた センダイエキ天海」を取材させていただきました！

地元宮城の旬を感じながら、おいしい焼き物をお楽しみください！



店長 青山 加奈さま



Q 「奥州ろばた センダイエキ天海」はどんなお店ですか？

A 伝統的なろばた焼きスタイルを現代風にアレンジした料理をご提供しています。宮城県の地産地消推進店として、産地にこだわり、生産者さまの顔が見える食材を使用しているのが自慢です。



Q おすすめの料理を教えてください。

A 「炉端焼きの盛り合わせ」です！宮城の地元食材を堪能できる盛り合わせで、特におすすめは金華鯖。金華山沖で捕獲され、脂の乗りが良い旬の時期に水揚げされた希少価値の高いブランド鯖を絶妙な火加減で焼き上げています。貴重な食材の魅力を楽しめる、当店自慢のメニューです。

Q どんなふうに都市ガスを使っていますか？

A 「奥州ろばた センダイエキ天海」は仙台駅直結の商業施設内にあるので、炭を使用することができません。それでも、仙台の玄関口であるこの場所で、仙台発祥のろばた焼きを楽しんでいただきたいと考え、都市ガスの焼き台を使用することにしました。鍛え上げた職人の技術を駆使して、炭で焼いたものに劣らない、おいしい焼き物を提供することに全力を注いでいます。

Q 料理に込める想いをお聞かせください。

A 私たちの信念は「地域と食のつながりを深め、お客さまに最高の味わいを提供する」ことです。料理を通じて、食材の生産者さまとお客さまをつなげ、地域社会に貢献していきたいと考えています。



企業情報

奥州ろばた センダイエキ天海

仙台市青葉区中央1-1-1
エスパル仙台 東館3階
TEL：022-385-6632
(営業時間) 11:00~22:00
(21:00ラストオーダー)
(定休日) エスパル仙台休館日に準ずる
https://sendaieki-tenkai.owst.jp



ろばた焼きに都市ガスが活躍！

名物の金華鯖は、絶妙な火加減で焼き上げることでおいしさが増します。都市ガスのパワーで一気に焼き上げます。



炉端焼きの盛り合わせ

金華鯖のひらき、厚切り牛タン、笹かま、三角油揚げという仙台名物尽くしのメニュー。香ばしい味噌ラヘル焼きも付きます。



スタイルスグループ
「お食事券 2,000円分^{※1}」を20名様にプレゼント！



※写真はイメージです。
下記の①~⑦を記入の上、ハガキまたはメールでご応募ください。
①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号
⑥アンケート/最近購入したガス機器や購入を検討しているガス機器について(自由記入) ⑦「くらしの炎vol.175」の感想、今後希望する特集など

応募方法
ハガキ：〒983-8513 仙台市ガス局経営企画課「お食事券」プレゼント係(住所不要)
メール：gas_present@gas.city.sendai.jp 宛てに送信してください。(こちらはプレゼント応募専用メールアドレスです。)

応募締切
2024年
8月13日(火)
必着
※1 利用可能店舗は「奥州ろばた センダイエキ天海」です。
※2 当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
※3 お食事券の有効期限は2024年11月30日(土)です。
※4 ご応募いただいた方の個人情報(プレゼントの抽選・発送のみに利用させていただきます)は提供/株式会社スタイルスグループ

ガス局料理教室



参加してみよう！

ガス局ショールーム ガスサロンと西中田サービスセンターの2か所で開催しています。
ガスの炎で おいしく 楽しく クッキング♪

おすすめポイント①

多彩なコース&単発レッスン
全レッスン1回完結型。
お好みのコースを選んで参加♪

おすすめポイント②

入会金・登録不要！
リーズナブルな受講料！
1人あたり2,000円以下で
気軽に参加可能♪

おすすめポイント③

最新のガスコンロで
体験クッキング
ガスの火力を体感！
便利機能もご紹介♪

コースの一部をご紹介します！

エンジョイガスクッキング(ガスサロン)

季節や行事にピッタリな料理のほか、お菓子、パン、子育て応援やおうちCaféなど、バリエーション豊かなレッスン内容です。



西中田サービスセンターでは少人数制のレッスンを開催中！

応募方法

- ガス局ホームページ
- ハガキ



詳細情報はこちらから

- ホームページ
- 料理教室のご案内チラシ
チラシ配布箇所
・ガス局ショールームガスサロン
・西中田サービスセンター
・幸町庁舎1F収納カウンター 等

ガス局料理教室に参加してみませんか？ 親子教室も開催しています！詳しくはガス局ホームページをご確認ください。 仙台市ガス局 料理教室