お便り（麺類　編）

「中華あんかけ焼きそば」を購入しました。本当に美味しい。冷え性なので生姜のすりおろしをいれたら、体がポカポカ温まります。最近　ごはんが（胃にもたれて）食べれなかったのですが、試しにご飯にかけてみたら本当に美味しくて。季節限定ということですが、ぜひ続けてほしいです。2024年1月11日

お電話ありがとうございます。とても明るく元気なお声で「美味しかった！」と言っていただき、こちらも嬉しくて元気が出ました。中華あんかけ焼きそばは、旬のものを召し上がっていただけるように鳴門金時芋の美味しい時期に仕入れています。これからも季節を感じられる商品をお届けできるように頑張ります。

「ノンフライ麺」は量が多くて食べきれません。残りを冷凍しておくことはできますか。2023年10月18日

茹でた麺を冷凍すると、どうしても切れやすくなってしまいます。麺はモチモチしていますので、焼きそばのようなものでしたら、美味しく食べられると思います。

ノンフライ麺の茹で方は、①お湯をかけて3分待つ　②お湯を捨ててよく水洗いする　③水気をよく切って油をまぶしてから袋に入れ、平たくして冷凍庫へ　④解凍は電子レンジで様子を見ながら加熱してください。（電子レンジの機種や、冷凍した量にもよりますので、加熱時間は少しずつ調節してください）

「ジンゾウ先生の冷やし中華」を購入しました。いつも「でんぷん生ラーメン」は食べていたのですが、電子レンジで調理できるなんて知りませんでした。それに、茹でて洗ったら麺の塩分もほとんどゼロになるなんて、初めて聞きました。2023年4月25日

これから暑い季節ですので、簡単で美味しいのが一番ですよね！　ぜひ電子レンジを活用してみてください。「でんぷんお餅」も電子レンジで温めるのがおすすめです。

「鴨つくね　そば」とっても美味しかったです！鴨つくねは歯ごたえも、お味も家庭で作った感がありましたし、スープもつくねの旨味、野菜の風味、塩味　とで素晴らしいと思いました！2022年10月14日

「でんぷん楽らくうどん」で『中華風ひやしうどん』をつくりました。

①具を用意する。

例えば、生シイタケをオーブンで焼き、細切りにする。

国産の豚「ロース」の薄切りをカリカリにフライパンで焼く。

きゅうりは細ぎり、ミニトマト、かいわれ大根、ブロッコリースプラウト等ご自分のカリウムに合わせてくださいね。タレはオトクッキング倶楽部にあるもので作ります。

②楽らくうどんを表示通りに茹でて水で洗い、水切りします。その後、ごま油を約2□混ぜておく。

（時間がたっても約１時間くらいなら麺はあまりくっつきません。

③①で用意した具をのせて、たれをかけて出来上がり。　2022年8月　神奈川県Oさん

茹でた麺にごま油をまぶしておくといいのですね。よいアイデアをありがとうございます。カリカリの豚肉とシャキシャキの野菜が美味しそうです。

「でんぷん生ラーメン」は、冷やし中華のように冷たい麺の時は美味しいのですが、温かいラーメンにすると美味しくできません。茹でた麺は水で洗っています。スープに入れて温めていますが、麺が冷えているので煮ている間にぐずぐずになります。　2022年8月

温麺にする場合は、電子レンジを使います。
まず、ふつうに4分くらい茹でて、冷水でよく洗います。
召し上がるときは、麺を電子レンジで約30秒温めてから熱々の汁をかけます。
でんぷん麺は、電子レンジと相性が良いので、おつゆの中で煮るよりも、この方が美味しくできます。是非お試しください。

前回送られてきた『ナポリタンのレシピ』簡単かつ美味しかったです。今までナポリタンと言えば、ウインナーとかハムとかないと、、、と思っていましたが、豚ロースで代用とは。さすが腎臓患者の食事に詳しいレシピですね。また新レシピ楽しみにしています。　2022年６月９日　神奈川県Mさん

「でんぷん蕎麦」がすぐ切れてしまいました。「調理方法」をみないで作ったせいでしょうか？
2021年6月

「調理方法」には、美味しく食べるコツが書かれています。茹で方次第でコシのあるのど越しの良い麺になりますので、是非「調理方法」をご参考に美味しく召し上がってください。
生麺を美味しく食べるコツは①茹でた麺を冷水でよく洗うこと　②グラグラ茹で過ぎないこと（火を止めて蒸らし時間を上手に使いましょう）※お蕎麦は、茹でて冷蔵庫で冷やしておくのがおすすめ。

「でんぷん細うどん」に「混ぜごはんのもと（しょうゆ味）」をのせてみました。

麺を茹でるだけなので簡単だし、栄養計算もしなくていいので助かります。2020年9月15日　神奈川県Hさん

工夫次第でアレンジは無限ですね！　ありがとうございます。

お昼ごはん用のでんぷん蕎麦を朝のうちに茹でておきます。よく洗って水気をきり、冷蔵庫にしまっておけば昼には丁度よいコシになります。これが一番　蕎麦らしい！　2020年8月

ジンゾウ先生の麺を茹でて、冷水でよく洗い、冷やし麺がおいしいです。最近発売された「ジンゾウ先生の混ぜご飯の素（牛肉ごぼう）」を生らーめんのせて食べるとおいしいです。　2020年6月
広島県

ラーメンをたべるときに、スープはどうしたらよいですか？　2016年2月Nさん

「ジンゾウ先生のラーメンスープ（しょうゆ味）」が販売されています。液体なので香りも味も自信あり！　炒めた野菜やお肉を加えてコクを出したり、片栗粉でとろみをつけてサンマーメンなど、アレンジして楽しむのもおすすめです。
また、市販のスープを使うこともできます。選ぶときのポイントは
①栄養成分が記載してある商品を選ぶこと。（リンやカリウムも表示してある商品を選びましょう。減塩のものにはリン、カリウムが多いものがあります）
②一般的なスープはたんぱく質・食塩が多いので、4倍くらいに薄めて、スープは飲まずに残します
（つけ麺にするとよいです）
最後に…
生めんをおいしく作るコツは、**茹でた麺を冷水でよく洗い、しっかり水気を切ること**です。温かい麺にする場合は麺を電子レンジで30秒くらい温めてからスープにつけると温かく召し上がれます。

「でんぷん生ラーメン」を半分食べて残りを（茹でずに）冷凍してもよいですか？2016年4月

茹でる前の生麺は、冷凍できます。お召し上がりになるときは、凍ったままの麺をたっぷりのお湯で茹でてください。いつもより少し長めに茹でれば大丈夫です。

「楽らくうどん」の茹であがりのカロリー、食塩相当量、たんぱく質を知りたい。
2020年　東京都Mさん

基本の電子レンジの茹で方（商品に同封してあります「ジンゾウ先生シリーズ　麺の調理方法」参照）の場合、
カロリーは3～4%減、食塩はほとんど茹でたお湯に溶けだしてしまうので麺に残るのはTr.□その他の栄養成分は茹でる前とほぼ変わりません。安心してお召し上がりください。※茹でるお湯の量や茹で時間、調理器具などによっても差が出ますので、あくまでも参考値です。

□□□□□
基本の茹で時間ではまだかたい。量は丁度良いです。　2017年６月22日　東京都

茹でてから水で洗い、しばらく冷やしておくと食べやすくなります。さらに食べやすい方法を皆様にお伝えできるように工夫していきます。

「ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のカレースープの素」は、結構使えます。カレースープの素に**市販のカレーパウダーを多めに入れてスープを作り、**茹でたでんぷん楽らくうどんを加えるだけです。
おいしいよ　2016年4月　鳥取県Sさん

「でんぷん楽らくうどん」のペペロンチーノが気に入っています。　**キューピーのペペロンチーノ**ソースがおススメ。でんぷんの臭いも気にならずに美味しいですよ。2016年4月　千葉県Rさん

□□□□□
茹で時間が４分で済むので便利です。　2017年8月19日　長野県

「でんぷん　きしめん」をうどんにして食べています。**つゆに豆乳を20□30□入れる**と美味しいです。2015年3月9日　埼玉県Nさん

Q)□そうめん」はありますか？2015年5月

A)いちばん近いのは「でんぷん細うどん」でしょうか。　麺の太さは、ひやむぎくらいですから夏場に食欲がないときにもピッタリです。　美味しく作るコツは茹ですぎないこと。　鍋で3～４分茹でて、ちょっと硬いくらいで火を止めます。そのまま余熱でちょうど良い硬さまで蒸らしたら、今度は冷たい流水でよく洗ってください。　このひと手間で、ずっと美味しく召し上がれます。

Q)でんぷん蕎麦(茹でる前）は冷凍できますか。2014年11月

A)□茹でる前の生麺は冷凍できます。　冷凍した場合は、凍ったままの「そば」をお湯の中へ。中火で茹でてザルにあけ、流水で洗います。　ただし、ジンゾウ先生の生麺は常温で４ヶ月も保存できますから、直射日光の当たらない涼しいところで保存していただければ冷凍しなくても大丈夫です。

Q)麺が少し乾燥しているところがありますが、大丈夫ですか。　2014年8月

A)ジンゾウ先生のでんぷん生麺は水分を多く含むため、保存・輸送中の急激な温度変化（１０℃以上）により表面が乾燥して白くなることがあります。　その場合は、ゆで時間をすこし長めに調整してください。また、お買い上げ後は製品を温度変化の少ない２５℃以下で保存してください

レンジでパパっと　冷やし中華

食品名	使用量□□□	ｴﾈﾙｷﾞｰ □□□kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾘﾝ(mg)	食塩(g)
ジンゾウ先生の冷やし中華（たれ付き）	100	375	1.5	5	80	38	34	1.3
もやし	20	7	0.7	0.3	0.5	32	10	0.0
豚ロース薄切り	20	53	3.9	3.8	0	62	36	0.0
にんじん	10	4	0.1	0	0.9	27	3	0
カイワレ大根	10	2	0.2	0.1	0.3	10	6	0
きくらげ（乾燥）	1	2	0.1	0	0.7	10	2	0

ごま油	3	28	0	3	0	0	0	0
酒	3	3	0	0	0.1	0	0	0
マヨネーズ	3	21	0	2.3	0.1	1	1	0.1
合計		495	6.5	14.5	82.6	180	92	1.4

【　作り方　】

①　冷やし中華の、麺は茹でて水洗いしざるにあけておく。（茹で時間目安：電子レンジで４分＋蒸らし１分）

②　きくらげはぬるま湯で１０分戻し細切りにする。

③　細切りにしたにんじん、豚肉、もやしを入れて酒をふりかけ、ラップをして電子レンジ500Wで約１分加熱する。

④　肉に火が通ったらごま油とカイワレ大根、きくらげを加えてあえる。

⑤　器に麺をよそり④の具材をのせ、付属の冷やし中華のたれをかけ、マヨネーズを絞る。

《ワンポイントアドバイス》

◆麺も具材も電子レンジで調理できるので、手軽にパパっとつくれます。

「オトクッキング倶楽部20230501」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

火を使わない　簡単冷やし中華

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の冷やし中華	1食	375	1.5	38	34	1.4
ツナ(ライトフレーク)	20	53	3.5	46	32	0.2
トマト	30	6	0.2	63	8	0.0
しそ	2	1	0.1	10	1	0.0
合計		435	5.3	157	75	1.6

【　作り方　】

①　トマトをさいの目に切り、添付の冷やし中華のタレにつけて冷蔵庫で冷やしておく

②　生ラーメンを熱湯に入れ電子レンジ500Wで4分加熱し、1分蒸らしたら水洗いし固めに絞って水気を切る

③　器に麺をよそり、ツナをのせる

④　トマトごとタレをかけて千切りにしたしそをのせる

《ワンポイントアドバイス》

◆食欲のない時でも簡単に作れてのど越しよく食べられます

◆季節の野菜やお好みの具でアレンジして下さい

「OTOクッキング倶楽部2022.05」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

あさりと春キャベツのスープパスタ

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん生ラーメン	100	283	0.2	6	20	□0□
あさり（殻付き100□□	40	12	2.4	56	34	0.88
酒	30	33	Tr	3	3	0
春キャベツ	40	9	0.5	80	11	0
しめじ	15	3	0.4	57	15	0
人参	10	4	0.1	27	2	0
塩こうじ（水50ccを加えておく）	5	9	0.15	–	–	0.65
バター	10	76	0.06	4	2	0.2
合計		429	3.82	233	87	1.8

【　作り方　】

①　でんぷん生ラーメンをたっぷりの熱湯に入れて茹で、沸騰したら火を少し弱め、3分茹でる。少し硬めで火を止め、ざるにとる。

②　あさりは流水で洗い、たっぷりの水につけて砂を出す。その後こすり洗いをして水を切る。

③　春キャベツは洗って手で割き、人参は千切り、しめじは小房に分ける。

④　フライパンを温め、あさりを入れて酒を振り、ふたをして口が開くまで待つ。

⑤　③の野菜とバターを加えてふたをしてさっと煮、色よくなったら①の麺を流水でほぐしてから加える。

⑥　塩こうじを加えてひと混ぜしたら器に盛りつける。

《ワンポイントアドバイス》
◆「でんぷん生ラーメン」の代わりに「でんぷん生パスタ」でも作れます。
◆ポイントは茹で時間を守ること！茹ですぎるとベトベトしますので、硬めに茹でてザルにあげておくとスパゲッティのような食感になります。

「びわこ腎臓病食研究会2015」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

お便り（生らーめん編）

☎ 生麺を茹でた後、酸っぱく感じるときがあります。そんな時は、アルカリイオン水か、食品用の重曹を少し入れた水でもみ洗いすると酸味が抜けます。最後にもう一度水洗いするのを忘れずに。2019年12月4日　宮城県 □□素敵なアイデアをありがとうございます。酸味の気になる方はぜひお試しください。
Q)□らーめんスープ」を買いました。他に何かつくれますか。 □□お酢や砂糖を足して「冷やし中華」、オイスターソースを足して「中華丼」など、いろいろ作れますのでレシピをご参照ください。

Q)ラーメンをたべるときに、スープがない場合はどうしたらよいですか？　2016年2月□Nさん

A)□ご自分で作るのが大変な時は、市販のスープを利用しましょう。いまは、スーパーでも1食ずつ売っています。

＊

ポイントは…

①栄養成分の記載してある商品を選んで、きちんと計算して使うこと。（減塩のものには、リンやカリウムが多いものがありますので、必ず栄養成分を確認しましょう。）

②4倍くらいに薄めて、スープは飲まずに残すようにすること（つけ麺にするとよい）

麺は茹でた後に必ず水でよく洗います。温かい麺にする場合は麺を電子レンジで30秒くらい温めてからスープにつけると温かく召し上がれます。

Q)□でんぷん生ラーメン」を半分食べて残りを（茹でずに）冷凍してもよいですか？2016年4月

A)茹でる前の生麺は、冷凍できます。お召し上がりになるときは、凍ったままの麺をたっぷりのお湯で茹でてください。いつもより少し長めに茹でれば大丈夫です。

トマトの冷製らーめん

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生の生らーめん	100	283	0.2	6	20	0
コンソメ	1	2	0.1	2	1	0.4
水	100	-	-	-	-	-
トマト	60	11	0.4	126	16	0
きゅうり	20	3	0.2	40	7	0
ツナ	10	27	1.8	23	16	0.1
しそ	3	1	0.1	15	2	0

にんにく	2	3	0.1	10	3	0
オリーブ油	10	92	0	0	0	0
こしょう	0.05	Tr	Tr	Tr	Tr	0
塩	0.5	0	0	1	0	0.5
合計		422	2.9	223	65	1

【　作り方　】

①　生ラーメンを茹でて水洗いし、コンソメと水100□を混ぜたものに漬けて冷やしておく。（茹で時間目安：鍋で4分）

②　オリーブ油の半量をフライパンに入れ、みじん切りにしたニンニクを炒める。

③　食べやすく切ったトマト、キュウリ、残りのオリーブ油、ツナと②を混ぜて冷やしておく。

④　器に①よそり、③をかける。千切りにしたしそをのせて塩こしょうをふる。

《ワンポイントアドバイス》

◆あらかじめ麺に味をつけておきます。

◆季節の新鮮な野菜をのせた夏らーめんです。

□OTOクッキング倶楽部20160304」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

あっさりたんめん

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん生らーめん	100	283	0.2	6	20	0.1(0)
豚バラ肉	30	119	4.3	72	39	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
にら	10	2	0.2	51	3	0
キャベツ	30	7	0.4	60	8	0
もやし	10	2	0.2	7	3	0
長ねぎ	5	2	0.1	10	1	0
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
ごま油	3	27	0	Tr	Tr	0
にんにく	1	1	0.1	5	2	0
豆板醤	1	1	Tr	2	Tr	0.2
ジンゾウ先生の和風だし	1袋	9	0.5	9	3	1.2
水	200□250	–	–	–	–	–
合計		503	6.1	249	82	1.5(1.4)

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　でんぷん生らーめんは茹でて水でよく洗い、水気をきっておく。（茹で時間目安：4分）

②　豚肉とにんじん、にら、キャベツは食べやすく切る。長ねぎは仕上げ用に小口切りにする。

③　フライパンにサラダ油、ごま油、みじん切りにしたにんにくと豆板醤入れて熱し、具を炒める。水、和風だしを加えてひと煮たちさせる。

④　麺を電子レンジで温め、③をかけて長ねぎをのせる。お好みでコショウをふるとよいです。

《ワンポイントアドバイス》
◆季節の野菜に変えても美味しいです。
◆お湯の代わりに野菜や昆布、干ししいたけを煮詰めた野菜スープを使うと更に美味しくなります。

（普通の中華麺100□で作ったの場合　エネルギ□501kcal□たんぱく質14.5□□

□OTOクッキング倶楽部レシピより」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

かりんとう

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん生らーめん	50	142	0.1	3	10	0.05
サラダ油 (吸油率5%として)	2.5	23	0	Tr	Tr	0
グラニュー糖	10	39	0	Tr	0	0
合計		204	0.1	3	10	0.05

【　作り方　】
①　麺を長さがだいたい1/4になるように切る
②　油を熱し、低温で時々かき混ぜながらゆっくりと麺を揚げる。

③　フライパンに砂糖を入れ泡立ったら②の麺を入れて全体に絡め粗熱をとる。

《ワンポイントアドバイス》
◆キビ砂糖や黒砂糖もおすすめです。
◆麺はラーメン以外でも同じようにできます。

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

□riu mamaさんのレシピ20190412」

醤油らーめん

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん生らーめん	100	283	0.2	6	20	0.1(0)
焼豚	20	34	3.9	58	52	0.5
こねぎ	2	1	0	6	1	0
ゆで卵(1/2)	25	38	3.2	33	45	0.1
缶コーン	15	12	0.3	20	0	0.1
もやし	15	5	0.6	21	8	0
ジンゾウ先生のラーメンスープ	1袋	18	1.2	24	13	1.2
合計		391	9.4	168	139	2 (1.9)

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】
①　でんぷん生らーめんは茹でて水でよく洗い、水気をきっておく。（茹で時間目安：4分）
②　ラーメンスープ（1袋11□□をどんぶりに入れ、熱湯150mlで溶く。

③　お湯をかけて温めた麺を入れ、具をのせる。

《ワンポイントアドバイス》
◆麺は茹でた後によく水であらっておくと、のびずに美味しくいただけます。
◆

（普通の中華麺100g で作ったの場合　エネルギ389kcal たんぱく質17.8g

OTOクッキング倶楽部20190301」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

冷やし中華のたれ

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん生らーめん	100	283	0.2	6	20	0.1(0)
ごま油	5	46	0	Tr	Tr	0
卵	20	30	2.5	26	36	0.1
トレハロース	2	7	Tr	Tr	Tr	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
ロースハム	10	20	1.7	26	34	0.3
きゅうり	30	4	0.3	60	11	0
トマト	30	6	0.2	63	8	0
(A) ラーメンスープ（醤油）	1袋	18	1.2	24	13	1.2

(A)穀物酢	20	5	Tr	3	3	0
(A)砂糖	7	27	□0□	Tr	Tr	0
(A)水	50	–	–	–	–	–
(A)ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
合計		502	6.1	208	125	1.7(1.6)

【　作り方　】

①　でんぷん生らーめんは茹でて水でよく洗い、水気をきっておき、ごま油をからめておく。（茹で時間目安：4分）

②　卵にトレハロースを入れ、サラダ油を熱し薄焼き卵を作り短冊に切る。

③　ロースハム、きゅうりはせん切り、トマトはスライスする。

④□(A)を混ぜてタレを作る。

⑤　麺を皿に盛り、具をのせて食べる直前にたれをかける。

《ワンポイントアドバイス》

◆動物性たんぱく質68%

◆ジンゾウ先生のラーメンスープに、酢+砂糖+ごま油+水を加えればすぐに「冷やし中華のスープ」ができます。

（普通の中華麺100□で作ったの場合　エネルギ□500kcal□たんぱく質14.5g□

□OTOクッキング倶楽部20190124」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16