お便り（麺類　編）

□ジンゾウ先生のでんぷん生パスタ」の銅の含有量はわかりますか。
2025年2月

銅の制限がある患者様だそうで、食べられるものを探していらっしゃいました。事情が事情ですから急いで日本食品分析センターへ分析をお願いし、結果は100□あたり　0.02mg。おいしく食べて元気に過ごしていただけたら嬉しいです。

「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

蕎麦ちぢみ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	0.3(0)
でんぷん薄力粉	50	180	0.1	5	16	0.1
水	50					
豚肩ロース	20	53	3.9	62	36	0
ニラ	30	6	0.5	153	9	0
たまねぎ	10	4	0.1	15	3	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
ごま油	15	138	0	0	0	0
ポン酢	10	5	0.3	28	7	0.6
ラー油	0.5	5	0	0	0	0
合計		672	6.0	320	115	1.0(0.7)

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　でんぷん蕎麦は茹でて水洗いしザルにあげておく。（茹で時間目安：4分）

②　①のそばとニラを3～4㎝の長さに切る。人参は千切り、玉ねぎは薄く切る。

③　ボールに薄力粉と水を入れて混ぜ、食べやすく切った肉と②を加えてよく合わせる。

④　フライパンにごま油をひき、生地を入れて焼き、焼き色がついたら裏返して火を通す。

⑤　食べやすい大きさに切り分け、ポン酢とお好みでラー油を加えたタレを添える。

《ワンポイントアドバイス》
◆蕎麦は時間のある時に茹でて水気をきりラップに包んで冷蔵庫に入れておくと便利です。
◆ラー油の代わりに甜麺醤や豆板醤でも美味しいです
◆でんぷん薄力粉が足りない時は片栗粉で代用できます

（普通のそばと薄力粉で作った場合　エネルギー同じ、たんぱく質+12.7g□カリウム+185mg□リン+148mgになります）

「オトクッキング倶楽部　20221222」

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

きのこのつけ蕎麦

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	0.3(0)
豚肩ロース	20	51	3.4	60	32	0
舞茸	20	3	0.4	46	11	0
ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	0
根深ネギ	20	7	0.3	40	5	0
サラダ油	5	46	0	0	0	0
ごま油	2	18	0	0	0	0
豆板醤	0.5	0	0	1	0	0.1
☆ヤマキ　めんつゆ	40	28	1.0	40	17	2.9
合計		433	6.3	255	116	3.3(3.0)

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　でんぷん蕎麦は茹でて水でよくもみ洗い、水気をきっておく。（茹で時間目安：4分）

②　小鍋にサラダ油、食べやすく切った肉と野菜を入れ炒める。

③　水60gを加えて沸騰したらめんつゆ、豆板醤、ごま油を加えて火を止める。

④　つゆをよそり、①の麺を水でほぐして器によそる。

《ワンポイントアドバイス》

◆つゆはできるだけ飲まずに残しましょう。
◆「減塩」の調味料はカリウムが多い場合があるので要注意です（例：「ヤマキお塩ひかえめ　めんつゆ」は上記「めんつゆ」に比べてカリウムが12倍含まれています）

（普通のそば100□で作ったの場合　エネルギ□429□cal□たんぱく質15.1□□

「ミニコミレシピ2021.11月号」

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

揚げないエビ天蕎麦

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)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	(0)
えび	30	25	5.5	69	63	0.1
長ねぎ	5	2	0.1	10	1	0
★でんぷん薄力粉	5	18	Tr	1	2	Tr
★卵	5	8	0.6	7	9	0
☆だしわりしょうゆ	9	9	0.3	2	3	0.5

☆濃い口しょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
☆昆布だし	50	2	0.1	70	3	0.1
☆本みりん	10	24	0	1	1	0
☆酒	10	11	0	1	1	0
サラダ油（吸油率として10%として）	4	37	0	0	0	0
合計		415	7.8	199	127	(1.0)

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　でんぷん蕎麦は茹でて水でよくもみ洗い、水気をきっておく。（茹で時間目安：4分）

②　衣を作る。★の材料と水3□を混ぜて、えびにからめる。

③　フライパンに多めのあぶらを入れてあたため②を入れて余った衣をかけながら転がして火を通す。

④　汁を作る。☆の材料と水50□を鍋に入れ、ひと煮たちさせる。

⑤　茹でたそばを加えて温めたら器によそりエビ天と小口切りにしたねぎをのせる。

《ワンポイントアドバイス》

◆ふんわりしたエビ天です。少しだけ天ぷらを食べたいときに便利です。

◆

（普通のそば100□で作ったの場合　エネルギ□411□cal□たんぱく質16.6□□

□sachiさんのレシピ20191128」

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

かけそば

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	0.3(0)
かつおだし	80	2	0.4	21	14	0.08
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
みりん	5	12	T□	T□	T□	0
しょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
水	50	–	–	–	–	–
合計		302	1.91	61	62	1.27

※（　）の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【　作り方　】

①　でんぷん蕎麦を茹でて水洗いしてザルにあげておく。（茹で時間目安：弱火で4～5分）

②　鍋に水、かつおだし、調味料を入れてひと煮立ちさせ、火を止める。

③　そばに熱湯をかけて温め、器によそり、つゆをかける。

《ワンポイントアドバイス》
◆ネギや七味唐辛子などお好みの薬味を添えてどうぞ。

「OTOクッキングクラブのレシピ20190328」

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

2019.11.18　「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い　だしわりしょうゆ」に変更しました。

ざるそば

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	0.3(0)
かつおだし	30	1	0.15	8	5	0.03
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
しょうが（おろし）	2	1	0.02	5	1	0
水	30	-	-	-	-	-
合計		290	1.48	45	51	0.92

※（　）の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【　作り方　】

①　でんぷん蕎麦を茹でて水洗いしてザルにあげておく。（茹で時間目安：弱火で4～5分）

②　かつおだし、だしわりしょうゆ、水、おろししょうがを混ぜてつけつゆを作る。

《ワンポイントアドバイス》

◆でんぷん蕎麦は早めに茹でて水洗いした後に冷蔵庫で冷やしておくと、より食感がよくなります。

「OTOクッキングクラブレシピ20170701」

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

2019.11.18　「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い　だしわりしょうゆ」に変更しました。

揚げナスの冷やしそば

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	0.3(0)
ナス	60	13	0.7	132	18	0
しそ	2	1	0.1	10	1	0
みょうが	5	1	0	11	1	0
長ネギ	5	2	0.1	10	1	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
かつお昆布だし汁	40	1	0.1	25	5	0
サラダ油（吸油率3%として）	2	18	0	0	0	0
合計		324	2.31	220	71	0.89

※（　）の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【　作り方　】

①　でんぷん蕎麦を茹でて水洗いしてザルにあげて冷やす。（茹で時間目安：弱火で4～5分）

②　ナスを素揚げにする。しそ、みょうが、ネギは千切りにする。

③　器にそばを盛り、②の薬味をのせる。

④　だし汁と、だしわりしょうゆを混ぜてつゆを作り、そばにかける。

《ワンポイントアドバイス》
◆でんぷん蕎麦は、茹でて水洗いした後、冷やしておきます。
◆揚げナスでコクとエネルギーをプラスできます。

「sachiさんのレシピ20180701」

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

2019.11.18　「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い　だしわりしょうゆ」に変更しました。

とろり卵そば

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	0.3(0)
水	150	-	-	-	-	-

溶き卵	30	45	3.7	39	54	0.1
片栗粉(少量の水で溶いておく)	5	17	0	2	2	0
しょうがおろし	1	0	0	1	0	0
ジンゾウ先生の和風だし	1袋(3.5)	9	0.5	9	3	1.2
万能ねぎ	1	0	0	3	0	0
合計		349	5.2	84	101	1.3

※（　）の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【　作り方　】

①　でんぷん蕎麦を茹でて水洗いしてザルにあげておく。（茹で時間目安：弱火で4分）

②　鍋に水と和風だし1袋を入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を少しずつ加えてとろみをつける。

③　溶き卵を入れてゆっくりかき混ぜ、完全に火を通す。最後にしょうがを加える。

④　お湯をかけて温めたそばを器に盛り、③をかけて万能ねぎを飾る。

《ワンポイントアドバイス》

◆でんぷん蕎麦は、茹でて水洗いした後、しばらくおくと食べやすくなります。

◆お好みで一味唐辛子をかけて「どうぞ」

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

「オトクッキング倶楽部20181227」

つけ麺ピリ辛そば

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	0.3(0)
豚肉	20	51	3.42	60	32	0.02
しいたけ	5	1	0.2	14	4	0
長ねぎ	10	3	0.14	20	3	0
ごま油	8	74	0	Tr	Tr	0
にんにくおろし	1	2	0	4	1	0
しょうがおろし	1	0	0	1	0	0
ジンゾウ先生の和風だし	1袋(3.5)	9	0.5	9	3	1.2
唐辛子粉	0.1	0	Tr	3	Tr	0
ごま	0.5	3	0.1	2	3	0
水	150	–	–	–	–	–
合計		421	5.36	143	87	1.22

※（　）の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【　作り方　】

①　でんぷん蕎麦を茹でて水洗いしてザルにあげておく。（茹で時間目安：弱火で4分）

②　豚肉は食べやすい大きさに切り、しいたけと長ねぎは細切りにする。

③　小鍋にごま油を入れてニンニクとしょうがを炒める、香りが出てきたら豚肉を加えて炒める。

④　しいたけと長ねぎを加えて更に炒め、和風だしと水を加えてひと煮たちさせる。

⑤　器によそり、唐辛子をふる。

《ワンポイントアドバイス》
◆でんぷん蕎麦は、茹でて水洗いした後、しばらくおくと食べやすくなります。食べるときには軽く水でほぐすと食べやすいです。
◆「きしめん」「細うどん」「楽らくうどん」でも美味しいよ♪

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

「オトクッキング倶楽部20181226」

鴨南蛮そば

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	0.3(0)
合鴨	10	33	1.42	22	13	0.02
長ねぎ	20	7	0.3	40	5	0
サラダ油	2	18	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.6
酒	10	11	0.04	1	1	0
みりん	10	24	0	1	1	0
昆布だし	80	3	0.1	112	5	0.2

水	50	-	-	-	-	-
合計		384	3.17	208	70	1.12

※（　）の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【　作り方　】

①　でんぷん蕎麦を茹でて水洗いしてザルにあげ、15分以上おく。（茹で時間目安：弱火で4分）

②　フライパンにサラダ油をひき、長ねぎを焦げ目がつくまで焼く。

③　②に鴨を加えてさっとあぶったら、酒、みりん、昆布だし、水を入れて煮立たせる。

④　肉に火が通ったら、だしわりしょうゆを加えて火を止める。

⑤　①の麺に熱湯をかけて湯通しし、器に盛って④の汁をかける。
　お好みでユズ皮、七味唐辛子をかける。

《ワンポイントアドバイス》

◆でんぷん蕎麦は、茹でて水洗いした後、15分ほど置くと食べやすくなります。

◆カロリーが足りないときは、「でんぷんお餅」をコロコロに切って低温でゆっくり揚げた「揚げた餅」を加えましょう。エネルギーアップとボリュームアップになります。（1/5切れで+28kcal□たんぱく質+0.01□□

「プラス元気　小田原調理教室レシピ20171130」

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

2019.11.18　「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い　だしわりしょうゆ」に変更しました。