

# 土からキッチン～『キムチ入りうどん焼き』～健腸レシピ※本投稿は20歳以上の方のみご覧ください

2021年11月4日

みなさん こんにちは😊

爽やかな秋晴れが続いています。朝晩は肌寒いですが、日中は心地よい気温ですね。紅葉も始まってきましたね～🍁🍁

みなさんのお住まいの地域の紅葉はいかがでしょう？😊

私たちヤクルト東海のエリアは愛知・岐阜・三重と広いのですが高山地域や三重の御在所岳は紅葉も見頃になってきているようですよ！！

さて今回の健腸レシピは『キムチ入りうどん焼き』です。

うどん焼きって何？って感じですよ。焼うどんではありませんよ😊

実はこの料理は、昔私が諸事情でケガをし動けない時に親友が作ってくれた料理です。

キムチが入っていないノーマルなうどん焼きを作ってくれたのですが、初めて食べてから大好きになり、子供達にもよく手伝ってもらって作った定番料理となりました。

親友もお友達に教えてもらったと言っていたと思いますが、完全にオリジナルだと思っていたら、何と岐阜に仕事で伺ったときのイベント会場の屋台で「うどん焼き」が販売されていてびっくりでした！！

食材の薬効をご紹介します。

ニラは野菜の中でも体を温める作用が強い野菜です。血行促進、余分な水分を発散、消化促進、便通を促すなどの効果が期待できます。

キムチの乳酸菌は腸内環境を整え、カプサイシンが体を温めてくれますね。食物繊維が便秘改善にも役立ちます。

豚肉は体を潤すので乾燥する季節にはピッタリですよ。ニラもキムチも愛知県産を使用しています。

どこの料理かルーツはわからないですが😊、おいしい「うどん焼き」をご紹介します🌟

## 【材料】

うどん 1玉（小さめ3枚焼けます）

豚ひき肉 80g

ニラ 半束

キムチ 50g

卵 2個（うどん玉の数より1個多くするといいです）

白だし 小さじ1

小麦粉 大さじ1

ごま油 適量

## 【作り方】

①うどん、ニラを細かく刻む。キムチも混ぜやすいように切っておく。



②ボールに①を入れ、豚ひき肉、卵、小麦粉、白だしを入れよくかき混ぜる。



③フライパンにごま油をしき、②をすくって焼きやすい大きさに広げる。※私は直径10センチ弱でフライパンに3枚焼きました。大きすぎると裏返しにくいので注意！)



④両面焼いて火が通れば出来上がり！



ポン酢、醤油、マヨネーズ、ソースなどお好みの味で召し上がってください。白だしを少し多めに入れば、そのままでも美味しいですよ。追いキムチでさらにキムチを乗せて食べても美味しいですよ😊 お子さまにはキムチなしでノーマルうどん焼きでOKです。

そして今回はワインのペアリング🍷

はこだてわいん様の「年輪」です。※未成年の飲酒は禁じられていますのでご注意下さい。



発売以来40年が経つ、はこだてわいん様の代表的なワインです！ミディアムボディですが大変飲みやすく、どんなお料理にもあいますよ😊

ぜひ合わせてお試しください。