

地粉

自然  
乾燥

小麦が生きて  
のでじまうどん



1袋 300g (3人前)



麦秋の田園風景を子供たちに残すため、耕作放棄地を活用した地域活性化プロジェクト製品。自然豊かな福島県の野出島産の小麦だけを使用し、福島県の奨励品種「ゆきちから」と「きぬあづま」をブレンド。丁寧に仕上げ、地粉独特の風味、のど越し、歯切れの良さが好評のうどんです。小麦本来の味わいをお楽しみ下さい。

<https://nodejima.org/>



白河市野出島

100%野出島産  
小麦使用

# のじま うどん

# レシピ

のじまうどんのアイディアレシピを  
ご紹介。アレンジは思いのまま。

## うどん DE 和風スープパスタ



うどん	100g
豆乳	90cc
めんつゆ	15cc
大葉	1枚
ラー油	少々

- ①. 豆乳とめんつゆを合わせて器にそそぐ。
- ②. 氷水でしめたうどんを①に盛り、大葉の千切りを乗せ  
ラー油をかける。

※豆乳は夏は冷たく冬は暖かくできます。

## 夏にぴったり！ サバとキュウリもみのさっぱり 乗っけうどん

サバの水煮缶	半分
きゅうり	2本
塩	2搾み
炒ったエゴマ	大1杯
糸唐辛子	少々
うどん	100g
めんつゆ	小1杯
なたね油	大1杯
A お酢	大1杯
砂糖	大1.5杯
塩	少々

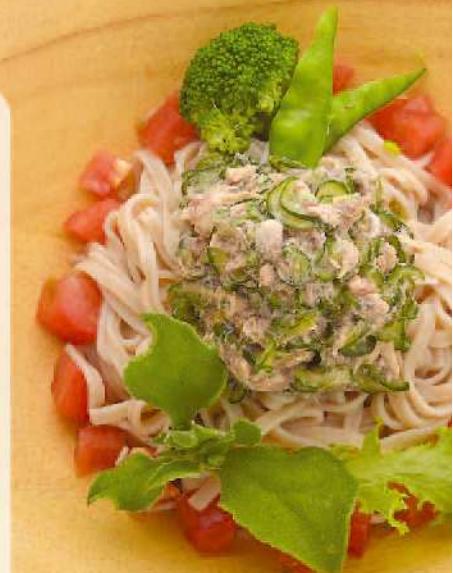
- ①. キュウリに塩をまぶし、  
まな板の上で板ざりしてさっと水洗いする。  
これを2mm幅の輪切りにして、塩を2つまみ入れ  
軽く揉み水分を出す。
- ②. Aを混ぜ合わせ甘酢を作る
- ③. ①のきゅうりをよく絞り②と炒ったエゴマ、鯖の  
水煮を軽くほぐしながら、さっと合わせる。
- ④. ゆでたうどんを氷水でしめ、皿に盛り、  
③を乗せめんつゆとなたね油をかける。  
(糸唐辛子を飾ると見た目も良い)。

## 田舎の肉みそうどん



豚ひき肉	200g
根ショウガ	50g
ネギ	50g
なたね油	大2杯
味噌	15g
砂糖	15g
みりん	大3杯
炒ったエゴマ	大3杯
うどん	100g
白髪ねぎ	少々

- ①. 根ショウガ、ネギはみじん切りにしておく。
  - ②. 熟したフライパンになたね油を入れ豚ひき肉を入れて  
ダマにならないように炒める。
  - ③. 豚肉に火が入ったら①を入れさらに炒める。
  - ④. 砂糖、みりん、味噌、炒ったエゴマをいれる。
  - ⑤. 氷水でしめたうどんを器に盛り肉みそ乗せ、白髪ねぎを飾る。
- ※きゅうりなど野菜を粗みじん切りにして  
肉みそに混ぜて食べても美味しいです。  
※冬はゆでて湯切りしたうどんにレンジで温めた肉みそを  
乗せて食べても美味しいです。



ご注文・お問い合わせ

野出島地域活性プロジェクト事務局

福島県白河市東上野出島字谷地前 16

0248-34-2750