



そうめんには飽きたら
おつゆを変えなさい

オイオイ新書

この夏、そうめんに飽きたすべての人類に捧ぐ・・・

まえがき

夏になると、私たちは気がつけば、そうめんに手を伸ばしています。ひやりと冷えたガラスの器のなかで、ゆらゆらとたゆたう繊細な白い線。つゆにつけ、一口吸れば、つるんとした喉越しが運んでくる、束の間の涼。これほど夏に適した食材は他にないでしょう。毎日のように、食卓に並ぶのも頷けます。日本の夏はそうめんと共にある、と言ってもいい。けれども、8月を過ぎ、暑さのピークも超えた頃になると、心のどこかで小さな声が聞こえてきませんか。

「・・・正直、そうめんもう飽きたな」と。

そう。そうめんは、飽きるのです。夏の半ばには、飽きるのです。しかも、毎年、飽きるのです。そして私たちは、もう何年も何年も、そのループを繰り返しています。なぜなのか・・・

ヒントは、「そうめんの食べ方」にありました。

私たちはそうめんを吸るとき、ついついめんつゆを使いたくなってしまう。ゆえに、来る日も来る日も、同じ味を食べ続ける事になってしまう。そう。そうめんに飽きている時、人はめんつゆの味に飽きている可能性があるのです。

もちろん、だからと言って、めんつゆが悪い、というつもりは毛頭ありません。むしろ良い。良過ぎる。めんつゆとそうめんは、相性が良過ぎるのです。二者の運命の出会いはずいぶん古く、江戸時代にはすでに、鰹節と醤油でつくったつゆでそうめんを食べていた、とも言われています。ざっと300年。300年の長きにわたって、そうめんの横には、めんつゆがいた。そしてその光景は、私たちの中に刻み込まれ、内なる声となって、今もこう呼びかけるのです。

「そうめんは、めんつゆをつけて食べるもの———」

そろそろ、その考え方を変えてみませんか。時間が経ったそうめんのように、がんじがら

めになったその考え方を、ゆっくりとほぐしてみませんか。そうめんには、めんつゆ。確かにうまい。それが正解。でも、その味に飽きてしまった時。わたしたちは、新たな調味料を考えてみる良いのではないのでしょうか？ おつゆを変えてもいいのではないのでしょうか？

たとえばそう…… オイスターソース。

本書は、そうめんの新たな相棒として、オイスターソースを提案するレシピ本。そうめんの食べ方を解放する物語です。そうめんの繊細な味・食感と、オイスターソースの牡蠣由来の濃厚なうま味は、意外なほど相性がいい。本書のレシピを作って、食べて、ぜひそれを実感してください。

さあ、箸をとって。小さな革命は、いま、あなたの一口からはじまるのです。

目次

26	24	22	20	18
【レシビ⑩】	【レシビ⑨】	【レシビ⑧】	【レシビ⑦】	【レシビ⑥】
豆乳担々つけそうめん	あったか生姜そうめん	中華にゅうめん	かた焼きそうめん	ビビンそうめん

16	14	12	10	08
【レシビ⑤】	【レシビ④】	【レシビ③】	【レシビ②】	【レシビ①】
焼きそうめん	フオーそうめん	オイマヨませそうめん	T・K・S（たまごかけそうめん）	NEOめんつゆ



【レシピ①】調理時間／5分

オイスターソースを水で割るだけ！

NEOめんつゆ

◎材料（1人分）

そうめん	2束（100g）
A「Cook Do」オイスターソース	大さじ2
水	大さじ6

《お好みで》

「AJINOMOTO」	適量
ごま油好きの純正ごま油	適量
にんにくのすりおろし	適量
長ねぎ（みじん切り）	適量

◎作り方

- ①そうめんを袋の表示時間茹でて冷水で冷まし、水気をしっかり切つて器に盛る。
- ②(A)を合わせてつゆを作り、お好みで薬味と共に添える。

※「Cook Do」オイスターソースの量で味の濃さは調整可能です。

◎栄養成分（1人分あたり）

- ・エネルギー……………396kcal
- ・たんぱく質……………13.1g
- ・塩分……………4.7g

オイスターソースが
つゆに…!?
摩訶不思議体験をどうぞ。





【レシピ②】調理時間／1分

TKGはもう古い?!

T・K・S(たまごかけそうめん)

◎材料(1人分)

そうめん……………2束(100g)
卵……………1個
「Cook Do」オイスターソース……………大さじ1
《お好みで》
「Cook Do」オイスターソース……………適量

◎作り方

- ①そうめんは袋の表示時間茹でて冷水で冷まし、水気をしっかり切っておく。
- ②器に盛り、卵をのせて
- 「Cook Do」オイスターソースをかける。

※よく混ぜてお召し上がりください。

※お好みで追いオイスターソースをしてもおすすめです。

◎栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー……………442kcal
- ・たんぱく質……………18.1g
- ・塩分……………2.9g

夏はTKGよりTKS。
チュルンといけます。





【レシピ③】調理時間／10分

オイマヨの奇跡の出会い

オイマヨまぜそうめん

◎材料（1人分）

そうめん	2束（100g）
冷凍シーフードミックス	100g
パセリ	適量
A	
「Cook Do」オイスターソース	大さじ1
「ビューアセレクト」マヨネーズ	大さじ3
レモン汁	小さじ1

◎作り方

- ① そうめんは袋の表示時間茹でて冷水で冷まし、水気をしっかり切っておく。
- ② 解凍したシーフードミックスは茹でて冷ましておく。
- ③ ボールにAを合わせて①と②を加えて和え、器に盛りみじん切りにしたパセリをかける。

◎栄養成分（1人分あたり）

- ・ エネルギー……………721 kcal
- ・ たんぱく質……………24.7 g
- ・ 塩分……………4.3 g

オイスターソースとマヨネーズ、
ぶっちゃけ
めちゃくちゃ合います。





【レシピ④】調理時間／10分

もう、そうめんとは呼ばせない

フォーそうめん

◎材料（1人分）

そうめん	2束（100g）
鶏もも肉	1/4枚（約60g）
「Cook Do®」オイスターソース	小さじ2
「丸鶏がらスープ」	小さじ1
酒	大さじ1
水	300ml
もやし	1/4袋（50g）
レモンスライス	1枚
パクチー	適量
粗びき黒こしょう	少々

◎作り方

- ①パクチーはざく切りにする。鶏もも肉は小さめのひと口大に切る。
- ②そうめんは袋の表示時間の半分の時間茹でて冷水で冷まし、水気をしっかり切っておく。
- ③鍋に①の鶏もも肉と(A)を入れて中火にかけ、煮立ったらアクを取り、もやしを加えてさつと煮る。
- ④器に②を盛り、③をかける。
レモンスライス、パクチーをのせて粗びき黒こしょうをかける。

◎栄養成分（1人分あたり）

- ・エネルギー.....541kcal
- ・たんぱく質.....24.4g
- ・塩分.....6g
- ・野菜摂取量.....49g

もはや「フォーめん」ですね。
はい、オイスタージョークです。





【レシピ⑤】調理時間／10分

焼きそばをおびやかすウマさ 焼きそうめん

◎材料（1人分）

そうめん	2束（100g）
ごま油	大さじ1/2
豚バラ薄切り肉	50g
にんじん	1/10本（15g）
にら	1/4束（25g）
「Cook Do」オイスターソース	大さじ1
醤油	小さじ1
にんにくのすりおろし	小さじ1/2
粗びき黒こしょう	少々

◎作り方

- ① にんじんは細切りにする。にらは4cmの長さに切る。
豚肉は3cmの長さに切る。
- ② そうめんは袋の表示時間の半分の時間始でて冷水で冷まし、
水気をしっかり切っておく。
- ③ フライパンを中火で熱し、豚肉を炒める。
肉に火が通ったら①のにんじんを加えて1〜2分炒める。
- ④ ②のそうめんと①のにらを(A)加えてさっと炒めて器に盛る。

◎栄養成分（1人分あたり）

- ・エネルギー.....634kcal
- ・たんぱく質.....20.1g
- ・塩分.....3.7g
- ・野菜摂取量.....41g

焼きそばの麺を変えるだけ。
サラッと食べられます。





【レシピ⑥】調理時間／5分
辛さビンビン！

ビビンそうめん

◎材料（1人分）

そうめん	2束（100g）
きゅうり	1/4本（25g）
キムチ	20g
ゆで卵	1/2個
きざみ海苔	適量
いり白ごま	適量
A	
「Cook Do」オイスターソース	大さじ1
「AJINOMOTO」	大さじ1
「ごま油好きの純正ごま油」	大さじ1
酢	大さじ1
《お好みで》	
「Cook Do」コチュジャン	小さじ2

◎作り方

- ①きゅうりは千切りにする。
ボウルにAを合わせておく。
- ②そうめんの袋の表示時間茹でて冷水で冷まし、
水気をしっかり切つて①に加えて和える。
- ③器に盛り、①のきゅうり、キムチ、ゆで卵をのせ、
きざみ海苔といり白ごまをかける。
- ④お好みで「Cook Do」コチュジャンを添える。

◎栄養成分（1人分あたり）

- ・エネルギー.....543kcal
- ・たんぱく質.....15.7g
- ・塩分.....3.3g
- ・野菜摂取量.....45g

オイスターソースのコクと、
キムチの辛さで
最高のソースに。





【レシピ⑦】調理時間／15分

そうめんを揚げるという革命

かた焼きそうめん

◎材料(1人分)

そうめん	2束(100g)
揚げ油	適量
「AJINOMOTO」	
「ごま油好きの純正ごま油」	大さじ1/2
冷凍シーフードミックス	80g
炒め物用カット野菜ミックス	180g
「Cook Do」オイスターソース	大さじ1
「丸鶏がらスープ」	小さじ1/2
こしょう	少々
水	140ml
水溶性片栗粉	
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1

◎作り方

- ① 冷凍シーフードミックスは解凍する。
- ② そうめんは袋の表示時間の半分の時間茹でて冷水で冷まし、水気をしっかり切っておく。
- ③ 鍋に②と揚げ油をそうめんが浸かる程度そそぎ入れて中火にかけ、そうめんがきつね色になるまで返しながら揚げ、油をきる。
- ④ フライパンを中火で熱し、ごま油を入れて解凍したシーフードミックスと炒め物用カット野菜ミックスを30秒程炒める。
- ⑤ (A)を加えて1〜2分煮たら(B)の水溶性片栗粉を加えてさらに1〜2分煮てとろみをつける。
- ⑥ 器に食べやすい大きさに割った③を盛り、④をかける。

◎栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー.....756kcal
- ・たんぱく質.....24.5g
- ・塩分.....3.9g
- ・野菜摂取量.....180g

そうめんは、
揚げてもいいんです。
常識を打破していきましょう。





【レシピ⑧】調理時間／15分

やさしさの味がする

中華にゅうめん

◎材料(1人分)

そうめん	2束(100g)
サラダ油	大さじ1
にんにく	1片
豚バラスライス	50g
いんげん	30g
赤パプリカ	1/4個(30g)
A	
「Cook Do」オイスターソース	大さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
片栗粉	小さじ1
B	
水	300cc
「Cook Do」オイスターソース	大さじ1(18g)
「丸鶏がらスープ」	小さじ1(2.5g)

◎作り方

- ①そうめんは袋の表示時間の半分の時間茹でて冷水で冷まし、水気をしっかり切っておく。
- ②フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れてみじん切りにしたにんにくを香りが出るまで炒める。
- ③3cm長さに切った豚バラスライス、斜め切りにしたいんげん、細切りにした赤パプリカを加えて1〜2分炒める。
- ④(A)を加えてとろみが出るまで加熱する。
- ⑤器に①を盛り、温めた(B)をかけて④をのせる。

◎栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー.....809 kcal
- ・たんぱく質.....23.4 g
- ・塩分.....8.6 g
- ・野菜摂取量.....65 g

王道中華も、お任せください。
まちがいない味です。





【レシピ⑨】調理時間／10分

しょうがないから食べてみたら超美味しい！
あったか生姜そうめん

◎材料（1人分）

そうめん	2束（100g）
「Cook Do」オイスターソース	大さじ2
しょうがのすりおろし	小さじ1/2
水	300ml
水溶き片栗粉	
「B」片栗粉	小さじ2
水	大さじ1
サラダチキンほぐし身	25g
小ねぎ（小口切り）	5g
しょうがのすりおろし	小さじ1/2

◎作り方

- ①そうめんは袋の表示時間の半分の時間茹でて冷水で冷まし、水気をしっかり切っておく。
- ②鍋に(A)を入れて中火にかけ、煮立ったら(B)の水溶き片栗粉を加えて1〜2分煮てとろみをつける。
- ③器に①を盛り、②をかける。
- ④サラダチキン、小ねぎ、しょうがのすりおろしをのせる。

◎栄養成分（1人分あたり）

- ・エネルギー.....447kcal
- ・たんぱく質.....18.8g
- ・塩分.....5g
- ・野菜摂取量.....11g

あんかけといえは
オイスターソースの
得意領域です。





【レシピ⑩】調理時間／5分

まろやかに召し上がれ

豆乳担々つけそうめん

◎材料（1人分）

そうめん	2束（100g）
ツナオイル缶	1/2個（35g）
「Cook Do」オイスターソース	大さじ1
味噌	小さじ1/2
にんにくのすりおろし	小さじ1/8
無調整豆乳	80ml
小ねぎ（小口切り）	5g
いり白こま	適量
ラー油	少々

《お好みで》

「Cook Do」オイスターソース

◎作り方

①そうめんを袋の表示時間茹でて冷水で冷まし水気をしっかり切つて器に盛る。

②器に汁気を切ったツナ缶と(A)入れて混ぜ、小ねぎ、いり白こまをちらし、ラー油をかける。

※お好みで追いオイスターソースをしてもおすすめです。

◎栄養成分（1人分あたり）

- ・エネルギー.....529 kcal
- ・たんぱく質.....23.2 g
- ・塩分.....3.4 g
- ・野菜摂取量.....6 g

豆乳×オイスターソースの
ミルキーなコクを
お試しあれ。



あとがき

皆さま、初めまして。全国乾麺協同組合連合会(通称…全乾麺)の会長、星野陽司と申します。この度、「Cook Do[®]」オイスターソースとともに、共著という形で本書を制作いたしました。ここでは、本企画に参加することになった経緯と、我々の思いを少しばかりお話しさせていただきます。私たち全乾麺は、乾麺の魅力を守り伝え、市場を活性化するために、日々さまざまな活動をしている団体です。乾麺製品の製造技術の向上、品質保証、食文化の普及活動、地域経済への貢献……などなど、昭和33年(1958年)の設立以来、16の協同組合と39社の賛助会員とともに今日まで歩んできました。

一口に乾麺と言っても、うどん、そば、そうめんなど、私たちが扱う麺は多岐にわたります。

そんな中、皆さんに知っていただきたいのは、本企画のテーマでもある、そうめんのお話です。

今、そうめんを取り巻く環境は、かつてない速度で変化しています。乾麺全体の生産量がこの半世紀で半減する中で、そうめん市場も厳しい状況にあります。

背景にあるのは、お中元やお歳暮といったギフト需要の変化。かつてそうめん消費をささえていた夏の贈答文化がだんだんと減少したのは、そうめん市場にとって、かなりの痛手となっています。それでも、「夏の定番食」として楽しんでいただけている現状はありますが、少人数世帯の増加、食の多様化といった社会環境の変化によって、需要が減ってきているように感じています。

そうめん業界としても、このままではいけない。もっと、その魅力をみなさんに知ってもらう必要がある。みなさんが知らない、あたらしい食べ方や利用シーンを提案して、需要を開拓していかなければならない……。そう考えていた矢先に声をかけてくださったのが、「Cook Do[®]」オイスターソースチームのみなさんでした。

いただいたのは、オイスターソースを使ったあたらしいそうめんレシピを、いっしょに発信しませんか?というお話。それも、「夏にそうめんを食べ飽きてしまう」という全国のみなさんの悩みに答える形で、タイミングを見計らってレシピを発信する企画でした。

おもしろい、と思いました。確かに「夏にそうめんに飽きる」という問題は、私たちの方で実施しているアンケートや、日常の対話の中でも繰り返し出てくる、そうめんの課題のひとつです。

そこに、オイスターソースという予想外の角度から考えるレシピは、きっとあたらしいものになるだろう、と思ったのです。これは単なる味覚実験を超えて固定観念すらひっくり返すような、チャレンジングな提案になる。そう考えて、私たちは一緒に歩み始めました。

実際にレシピの試作を重ねる中で、私たちはたくさんの方の発見をしました。オイスターソースが持つコクやうま味は、そうめんの繊細さと意外にも相性がいい。そして、そのままかけても、焼いても、煮ても、水で割ってつゆとして使っても、しっかりと味をサポートしてくれるオイスターソースのおかげもあって、レシピのバリエーションも多岐にわたりました。改めて、そうめんのポテンシャルを感じています。

また、これまで乾麺メーカーとして多くの試験を重ねながらも、どうしても「つゆ」や「薬味」とセットで語られてしまうことが多かった中、本企画はオイスターソースとの関係を深掘りすることで、そうめんの風味や質感そのものに新たな焦点を当てる試みでもありました。出来上がったレシピを前を見ると、これまでのそうめん観が一新された感覚があります。

本書にまとめられた「そうめん×オイスターソース」のレシピは、ぜひとも皆さまの食卓で実践

していただきたいと心から願っています。きっと、何か発見があるはずです。そうめんとオイスターソースの可能性は、まだまだ無限大に広がっています。

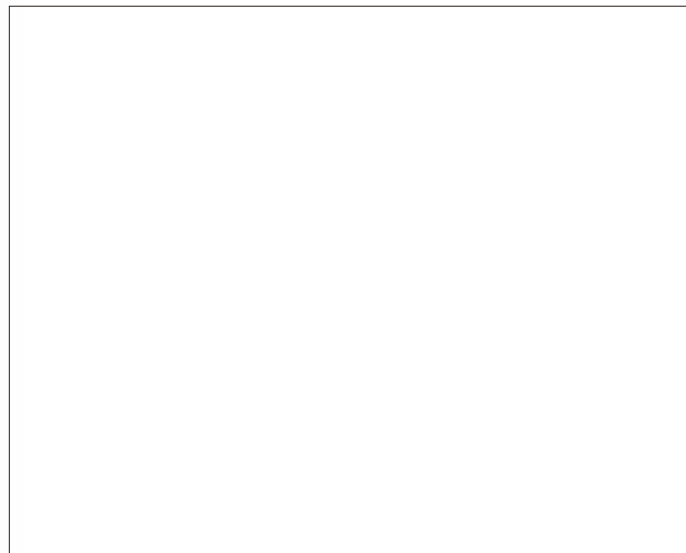
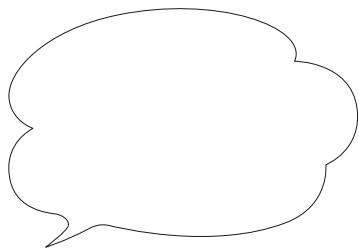
巻末には自由に書き込んでいただけるメモ欄もご用意しました。どうぞご自身の好みや食材に合わせてアレンジを加え、新たなレシピを発見する旅路を楽しんでください。

私たち全乾麺は、伝統を守りながらも、あたらしい挑戦をつづけていきます。今後も業界一丸となり、国内外を問わず乾麺市場の活性化を進めて参ります。多くの方に「乾麺の魅力」そして「食の楽しさ」を再認識していただけるよう、引き続き取り組んでまいります。

最後になりますが、本書をご覧いただいたすべての皆さまに感謝申し上げます。

どうぞ、ご家庭のテーブルで、あるいは小さなひとときで、このレシピを通じて、そうめんだけではなく、うどん、そば、中華めんなどの乾麺のあたらしいおいしさ、との出会いを楽しんでいただければ幸いです。

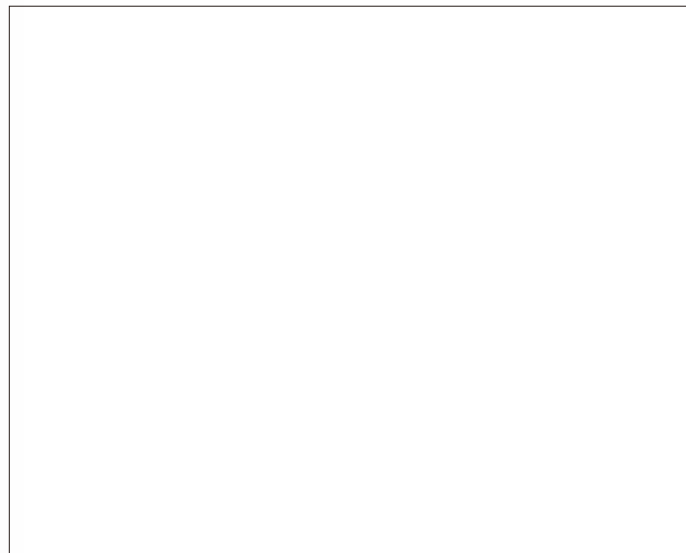
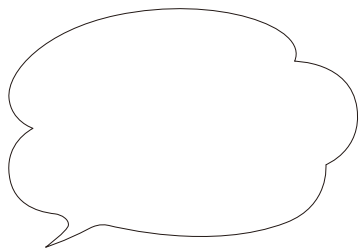
◎
作り方



【マイレシピ】 調理時間 / 分

◎材料 (人分)

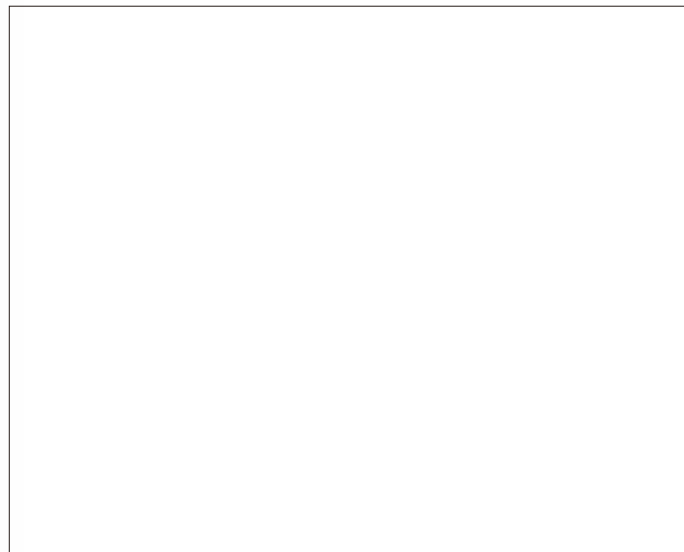
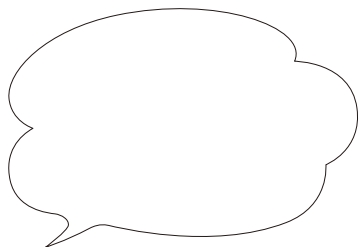
◎
作り方



【マイレシピ】 調理時間 / 分

◎材料 (人分)

◎
作り方



【マイレシピ】 調理時間 / 分

◎材料 (人分)

《製品紹介》

「Cook Do®」オイスターソース

1996年発売。牡蠣（カキ）を主原料とし、独特の風味とコクを持つ。

広東料理をはじめとする中華料理のおいしさを引き立てる重要な存在として知られているが、もつと色々なレシピに使えることも知って欲しいと思っている。



《団体紹介》

全国乾麺協同組合連合会

1958年（昭和33年）7月1日設立。

全国の乾麺製造業者によって構成される団体。そうめん・うどん・そばなど、

日本の乾麺の魅力を伝え、品質向上に取り組んできた。

現在は、ライフスタイルの変化の中でも、

乾麺のあるおいしい食卓を守り続けている。



会長 星野陽司

オイスターそうめん新書

二〇二五年七月三〇日第二刷発行

著者／味の素株式会社

共著／全国乾麺協同組合連合会

本書に記載されたレシピは実際に調理し、

ご家庭で自由にお楽しみください。

皆様の創意工夫で「Cook Do®」オイスターソースとそうめんの組み合わせをお楽しみください。

