

# 曾我めんの曾我めん むし麵を使ったレシピ

上井出小学校  
6年レシピチーム

お父さん、お母さん  
いつも美味しいご飯を作ってく  
れてありがとう！



色々な富士宮やきそばをたくさん食  
べてみたけれど、曾我めんが  
「1番おいしい！」

## 曾我めん基本情報

☎0544-54-0078  
静岡県富士宮市上井出1349-2

直販:8:00-16:00まで  
日曜日は12:00まで  
水曜日・第2日曜日定休日

# 自分たちの活動の始まり

曾我めんさんとコラボして、曾我めんの  
レシピや上井出の地区の魅力を広げる  
まちづくり活動をしています。

富士宮市は少子高齢化や人口減少問題という課題があると知り、自分たちも富士宮市民として、なにか自分たちにできることはないかと考え、FKP(富士宮活性化プロジェクト)を立ちあげました。しかし、友達からこんな声が聞こえてきました。「まちづくりは市がやることだから自分たちがやることではない。」そこで富士宮市で働いている人に話を聞いてみることにしました。その話から自分たちがつかんだこと。それは「仕事づくりも人づくりもまちづくり」ということ。「富士宮ファンを増やすことは自分たちにもできるかもしれない」そんなとき、地域の企業曾我めんさんに話を聞く機会がありました。曾我めんさんの社長、渡邊さんの「もっと富士宮やきそばを広めたい。」「富士宮市に恩返しをしたい。」という熱い言葉に私たち6年生は心を打たれました。そして、曾我めんさんと一緒に富士宮ファンを増やす活動をしたいと思いました。



あなたも富士宮ファンに  
なりませんか？

# 曾我めんさんのここがすごい

美味しいやきそばを食べてもらいたい！

そのために、曾我めんさんは  
富士山の恵みを受けた上井出の地下水  
(飲んでも美味しい恵みの水)を使って麵を作っています。

もちもちした麵にコシが生まれます。

また、曾我めんさんの麵はむしめん  
で冷凍保存ができ、時間が経ってもぼろぼろになりません。



## 〈曾我めんを使っている富士宮やきそばのお店〉

- ✓むめさん 静岡県富士宮市上井出 854-50
- ✓風の湯 静岡県富士宮市上井出 3470-1
- ✓平石屋 静岡県富士宮市上井出 266-7
- ✓とし 静岡県富士宮市上井出 2253-3

# ~曾我めんさんの歴史・こだわり~

曾我めんさんは、昭和21年(1946年)、今の社長、  
渡邊和至さんの祖父から続いています。

富士宮やきそばだけでなく、  
そうめん、うどん、そばなど、幅広い麵の種類が作ら  
れていて、ソース、肉かす、だし粉、むしめんなどを売っています。

職員一人一人が美味しい麵を追求し続けるという信念を  
持ち、手間を惜みず製造をしています。

曾我めんさんの麵には2つのこだわりがあります。  
①富士山の恵みを受けた上井出の地下水を使っていること  
②粉へのこだわり独自配合の小麦粉を使用していること  
麵は使う小麦粉によって麵の質が大幅に変化します。  
そこで、曾我めんさんは、粉と向き合い曾我めん独自の麵の  
味わいを作り出しています。

曾我めんさんのむし麵は  
B-1グランプリで殿堂入りしている  
「富士宮やきそば」に使われています！



# 富士宮やきそば

- 材料(3人分)
- ・キャベツ...お好きな量
  - ・肉かす90g入...1袋
  - ・むしめん...3袋
  - ・曾我めんさんのソース...3袋
  - ・だし粉...1袋
  - ・青のり...お好きな量

① 肉かすをフライパン(鉄板)で油が出るまで炒めます。  
その後、キャベツなどの具を合わせ一度皿に取り出します。

② フライパンに麵を入れ、お湯(40~50cc)をくわえ、  
水が蒸発するまでそのまま蓋をせずに蒸し焼きにし、適宜かき混ぜます。

③ フライパンに具材を戻し、ソースを絡めて焼きます。

④ お好みで粉等をかけ、紅生姜を添えて出来上がり！



麵がもちもちしていて美  
味しい！

和風ツナ缶パスタは、  
キャベツはシャキシャキ、  
麵はもちもちで美味しいです！



# 和風ツナ缶パスタ

- 材料(2人分)
- ・キャベツ...4分の1玉
  - ・濃縮麺つゆ...大さじ2
  - ・むしめん...2袋
  - ・ごま油...大さじ1
  - ・おろしにんにく...小さじ1
  - ・ツナ缶...1缶
  - ・刻みのり...適量

- ① キャベツをざく切りにする
- ② むしめん120gと①を5分ほどお湯で茹でたら、お湯をきる。
- ③ ボウルで②とツナ缶1つめんつゆ大さじ2、ごま油大さじ1 おろしにんにく小さじ1を和える。
- ④ 皿に盛り付け、刻みのりをかけて、出来上がり！

# あんかけやきそば

- 材料(2人分)
- ・キクラゲ...1袋(30g)
  - ・キャベツ...4分の1玉
  - ・ソーセージ...3本
  - ・もやし...1袋
  - ・にんじん...1本
  - ・水溶性片栗粉...  
(片栗粉大さじ3、水...135mL)
  - ・鶏ガラスープのもと(大さじ2)
  - ・むしめん...2袋



① キャベツをざく切り、  
人参は短冊切り、  
ソーセージは一口大に切る。



② 片栗粉(大さじ3)に  
水(135mL)を入れ、  
あんかけの素を作る。



③ 蒸し麵に少量の水を入れ、  
炒めほぐす。好みの柔らかさ  
になったら皿に移す。  
(麵をかりっとさせても、美味しいです)



④ ①の野菜ともやしを  
袋からだし、  
フライパンの中に入れ炒める。



⑤ 野菜の色が変わったら、  
②で作った水溶性片栗粉、  
鶏ガラスープのもとを加えて、  
トロトロになるまで全体を  
かき回す。  
(味を見て塩で整える)



⑥ 最後に⑤をかけ  
あんかけやきそばの完成です！

あんかけ焼きそばは、普通  
のやきそばと違い、あんがトロ  
トロでモチモチの麵との相  
性がとても良く美味しいで  
す！