



簡単・健康

レシピブック

Autumn & Winter



オリジナルめんメニューを
ご紹介致します！



栄養士/フードコーディネーター
つるちゃん

※9月1日時点での情報になります

国産国消で企業イメージUP!

『国産小麦粉を使用しためん』と『国産野菜』を使用した、ボリューム満点の『ちゃんぽん』メニューをご提案いたします

秋に人気の『月見』をイメージしたピリ辛ちゃんぽんです。野菜が摂れるボリュームメニューです。濃厚なスープと国産小麦粉を使用したもちりとした弾力のちゃんぽんめんが相性抜群です!

国産野菜と3種きのこの ピリ辛月見ちゃんぽん



『免役力アップ』食材
豚バラ肉/ニラ
卵(温泉玉子)

材料<1人前> 521kcal /食塩相当量 8.32g

- 「真打」ちゃんぽんめん(国産小麦粉使用)..... 1食分
- A豚バラ肉(3cm)・・・ 30g 辛辛ピリーたれ(7倍希釈)・・・ 420ml
- Aキャベツ(一口大)・・・ 80g 温泉玉子..... 1個
- Aもやし..... 40g
- Aしめじ..... 15g
- Aエリンギ(薄切り)・・・ 15g
- Aしいたけ(薄切り)・・・ 10g
- Aニラ(3cm)..... 15g

作り方

- ①鍋に辛辛ピリーたれとAを入れ火を通す。
- ②沸とう湯で「真打」ちゃんぽんめんを解凍し、湯切りして器に盛る。
- ③①を注ぎ、温泉玉子を盛る。

「真打®」ちゃんぽんめん (国産小麦粉使用)



国産小麦粉を使用した、もちりなめらかな食感が特長のちゃんぽんめんです。

生姜が香り、体の温まるちゃんぽんうどんです。国産小麦粉を使用した「真打」もちもちうどんの食感は、野菜のだしがきいた白湯スープと相性抜群です。

生姜香る国産野菜の濃厚ちゃんぽんうどん

材料<1人前> 529kcal /食塩相当量 6.64g

- 「真打」もちもちうどん(国産小麦粉使用)..... 1食分
- A豚バラ肉(3cm)・・・ 30g Aかまぼこ(細切り)..... 15g
- Aもやし..... 50g Aコーン..... 10g
- Aキャベツ(一口大)・・・ 40g A刻み生姜..... 5g
- A玉ねぎ(薄切り)・・・ 25g 刻み生姜(飾り用)..... 5g
- A人参(短冊切り)・・・ 20g ちゃんぽんスープ(10倍希釈)
- A小松菜(3cm)・・・ 20g 400ml
- Aしめじ..... 15g

作り方

- ①鍋にちゃんぽんスープとAを入れ火を通す。
- ②沸とう湯で「真打」もちもちうどんを解凍し、湯切りして器に盛る。
- ③①を注ぎ、飾り用の刻み生姜を飾る。

「真打®」もちもちうどん (国産小麦粉使用)



厳選した低アミロース系国産小麦粉を2種類ブレンドした、もちもち食感が特長のつややかな黄金色の冷凍うどんです。



『体ほかほか』食材
豚バラ肉/小松菜/刻み生姜



とろみをつけたあったかメニューで厳冬対策！



寒い季節におすすめの『あんかけ』メニューをご提案いたします

貝だしスープにあんかけの具をかけるだけで満足感のあるメニューが簡単に作れます。
そばを合わせる事で新しい味覚に！貝だしスープが「真打」蕎麦の香りを際立たせます。

貝だし香る海鮮あんかけ蕎麦



『体ほかほか』食材
海老/白菜/人参
(海鮮あんかけ)

材料 <1人前> 414kcal / 食塩相当量 6.11g

「真打」蕎麦…………… 1食分
海鮮あんかけ…………… 1食分
貝だしつゆ(10倍希釈)…… 250ml

作り方

- ① 温めた貝だしつゆを器に注ぐ。
- ② 沸とう湯で「真打」蕎麦を解凍し、湯切りして①に入れる。
- ③ 温めた海鮮あんかけをかける。

「真打」蕎麦



そばの風味・甘みと歯切れの良い食感を際立てる2種のそば粉を五割使用した、やや緑がかった色合いが特長の蕎麦です。

鴨を使用し、『高級感』を感じられるあんかけそばです。揚げなすの旨味がじゅわっと広がる、冬に体の温まるメニューです。高級感のある北海道産そば使用石臼挽きそばがおすすめです。

なすと鴨の醤油あんかけそば

材料<1人前> 570kcal / 食塩相当量 5.32g

北海道産そば使用石臼挽きそばそば… 1食分
A鴨肉(薄切り)…………… 30g
Aなす(乱切り・揚げ)…………… 40g
白ねぎ(角切り)…………… 10g
鴨出汁つゆ(8倍希釈)…………… 320ml
片栗粉(水で溶く)…………… 10g
青ねぎ(小口切り)…………… 5g

作り方

- ① 鍋に鴨出汁つゆとAを入れ火を通し、片栗粉を加えとろみをつけ、白ねぎを加える。
- ② 沸とう湯で北海道産そば使用石臼挽きそばを解凍し、湯切りして器に盛る。
- ③ ①を注ぎ、青ねぎを飾る。



北海道産そば使用石臼挽きそば



日本一のそばの産地である『北海道』産のそばを石臼挽きた、そばの味と香りがあふれる歯切れのよいプレミアム冷凍そばです。



『美肌効果』食材
鴨肉/なす/白ねぎ

鍋メは“そば”で『こだわりの1品』に！

ハレ感のある鍋のメを『そば』を変えるだけで、名物メニューに早変わり！新定番鍋メメニューをご提案いたします

鍋メの新定番！外食店で食べる鍋の定番『すき焼き鍋』は、年末に家庭で食べる際、メにそばを入れることも多いです。甘辛いたれと高級感のある「真打」八割そばは相性抜群です！特にハレ感が求められる年末メニューとしておすすめです。

メはそば！すき焼き鍋



『免疫力アップ』食材
牛肉/白菜/白ねぎ

材料 <2~3人前>

カロリー 1,686kcal / 食塩相当量 24.65g

「真打」八割そば…… 1食分 すき焼きつゆ(2倍希釈)…… 400ml

A牛肉…………… 150g

A白菜(3cm)…………… 100g

A豆腐(角切り)…………… 90g

A人参(斜め薄切り)…… 40g

Aしめじ…………… 30g

A白ねぎ(斜め切り)…… 30g

A春菊(5cm)…………… 20g

作り方

- ①鍋にすき焼きつゆとAを入れ火を通す。
- ②沸とう湯で「真打」八割そばを解凍し、湯切りして冷水でしめざるに盛り、添える。
- ③すき焼きを喫食してから、メとしてそばをつけて食べる。

「真打®」八割そば



厳選した良質なそば粉を八割使用し、緑味がかかった色合い、そば独特の歯切れの良い食感と自然な香り・甘みが特長の本格的な日本そばです。

鍋メの新定番！外食店で食べる鍋の定番『もつ鍋』には風味の強かつゆに負けないそばがピッタリ。「真打」乱切そばの手作り感のある麺線に、もつ鍋の旨味が染み出したつゆがよくのります。そばをメにすることで、あっさりと食べることが出来ます。

メはそば！もつ鍋

材料 <2~3人前> 1,043kcal / 食塩相当量 11.76g

「真打」乱切そば…… 1食分 もつ鍋の素(5倍希釈)…… 500ml

Aもつ(下茹で)…………… 200g

Aキャベツ(一口大)…… 200g

Aもやし…………… 70g

Aニラ(5cm)…………… 40g

Aにんにく(薄切り)…… 10g

A和唐辛子…………… 適量

作り方

- ①鍋にもつ鍋の素とAを入れ火を通す。
- ②沸とう湯で「真打」乱切そばを解凍し、湯切りして冷水でしめざるに盛り、添える。
- ③もつ鍋を喫食してから、メとしてそばを投入する。

「真打®」乱切そば



色の黒いそば粉を使用し、乱切ならではの手作り感のあるめん線と食感のバリエーションが特長です。



『免疫力アップ』食材
ニラ/にんにく/和唐辛子

本場の味を逆輸入！アジア鍋

本場で使用している鍋メニューをご提案いたします

本場香港の火鍋店でも使用中！「真打」稲庭風細うどんを使用すれば人気の『火鍋』も、より本格的なメニューに。

細く滑らかな麺線がピリ辛のスープにも、優しい味わいの白湯スープにもベストマッチ！

鍋は稲庭風細うどん！火鍋



『美肌効果』食材
えのき/しいたけ/ニラ

材料 <2~3人前> 1,173kcal / 食塩相当量 15.38g

「真打」稲庭風細うどん(国産小麦粉使用).....	1食分
A豚バラ肉(5cm).....	70g
Aラム肉(薄切り).....	60g
A海老.....	60g
A白菜(4cm).....	100g
A小松菜(3cm).....	40g
Aえのき(5cm).....	40g
Aしいたけ(一口大).....	30g
A豆腐(角切り).....	30g
A人参(斜め薄切り).....	20g
A白ねぎ(斜め薄切り).....	20g
Aニラ(5cm).....	20g
麻辣火鍋スープ(5倍希釈).....	400ml
白湯スープ(7倍希釈).....	420ml
火鍋用スパイス.....	適量
(唐辛子・花山椒・八角等)	

作り方

- 鍋に麻辣火鍋スープと白湯スープを分けて入れ、火鍋用スパイスとAを入れ火を通す。
- 沸とう湯で「真打」稲庭風細うどんを解凍し、湯切りして冷水でしめ、ざるに盛り、添える。
- 火鍋を喫食してから、鍋としてうどんを投入する。

「真打」稲庭風細うどん (国産小麦粉使用)



国産小麦粉を使用した、温・冷メニューどちらでも艶・コシ・なめらかさが際立つ冷凍細うどんです。

おいしく食べて健やかに。

健康意識の高まる今日。シマダヤは、麺のおいしさはそのままに、健康や美容に配慮したレシピで、食生活を応援します。



成人の1日に必要な野菜摂取量は350g。
シマダヤの「ベジ麺」メニューは、
1食で1日の必要野菜摂取量の
1/2以上を摂取することができます。

※2013年に厚生労働省が改定した健康作り運動「健康日本21(第二次)」では、健康増進の観点から成人1日あたりの野菜摂取量の目標値を350g以上としています。



健康に関する様々なテーマに合わせて、からだの調子を整える食材を3品以上使用した麺メニューをご提案します。
おいしく、楽しく食べて、
こころもからだも元気を目指しましょう。

秋冬麺テナンステーマ

体ぽかぽか／美肌効果
免疫カアップ

シマダヤの考える健康基準を満たしたレシピに、『ベジ麺』『麺テナンス』マークをつけています。

“和”の食材で外国人を呼び込もう！

観光需要が復活した今、インバウンド対策は必須。訪日外国人が魅力を感じるメニューをご提案いたします

訪日外国人の認知度が高い『WAGYU(和牛)』をのせたインパクト抜群のラーメンです。柚子を加えた牛骨ラーメンスープは、「真打」平打ちウェーブラーメンと相性抜群です。

贅沢WAGYU(和牛)ラーメン



『体ほかほか』食材
牛肉/青ねぎ
卵(煮玉子)

材料 <1人前> 713kcal / 食塩相当量 8.03g
「真打」平打ちウェーブラーメン(多加水仕様)・・・ 1食分
A和牛(薄切り・炙る)・・・・・・・・・・・・ 50g
A青ねぎ(小口切り)・・・・・・・・・・・・ 10g
A刻みゆず・・・・・・・・・・・・ 1g
A煮玉子・・・・・・・・・・・・ 1/2個
牛骨ラーメンスープ(7倍希釈)・・・・・・・・ 420ml

作り方

- ① 温めた牛骨ラーメンスープを器に注ぐ。
- ② 沸とう湯で「真打」平打ちウェーブラーメンを解凍し、湯切りして①に入れる。
- ③ Aを盛る。

「真打®」平打ちウェーブラーメン (多加水仕様)



福島の喜多方ラーメンの食感と外観をモチーフにした多加水製法の平打ちウェーブラーメンです。白めの色調とモチッとした食感が特長です。

京都産宇治茶を使用した「真打」茶そばに、京都の名産『九条ねぎ・湯葉』をあわせました。あっさりとした白だしは茶そばの味を引き立てます。訪日外国人が求める『日本らしさ』を味わえるメニューです。

MATCHA(抹茶)香る九条ねぎと湯葉の茶そば

材料 <1人前> 432kcal / 食塩相当量 5.30g
「真打」茶そば(京都産宇治茶使用)・・・ 1食分
湯葉・・・・・・・・・・・・ 30g
A九条ねぎ(斜め薄切り)・・・・・・・・ 10g
A油あげ(1cm)・・・・・・・・・・・・ 5g
白だし(10倍希釈)・・・・・・・・・・・・ 300ml
食べるゆず入り七味・・・・・・・・・・・・ 1g
あられ・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① 鍋に白だしとAを入れ火を通す。
- ② 沸とう湯で「真打」茶そばを解凍し、湯切りして器に盛る。
- ③ ①を注ぎ、湯葉と食べるゆず入り七味を盛り、あられをふる。



『美肌効果』食材
湯葉/九条ねぎ
七味唐辛子(食べるゆず入り七味)

「真打®」茶そば(京都産宇治茶使用)

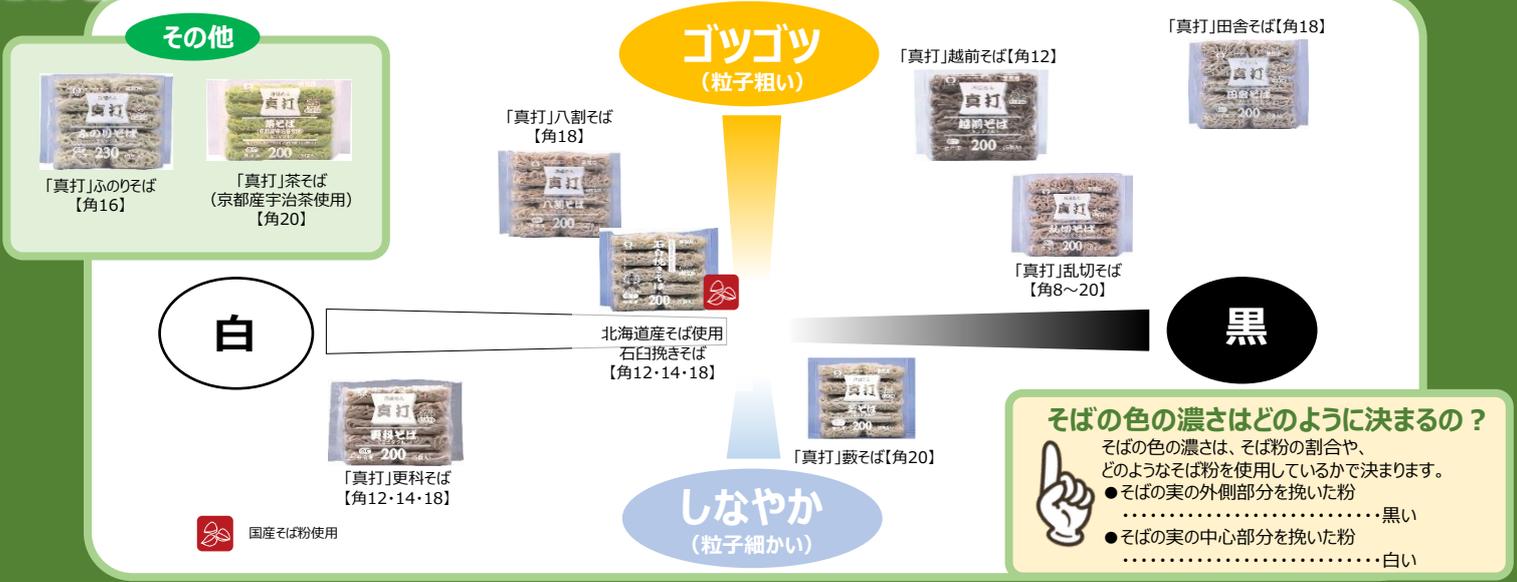


京都産宇治茶の鮮やかな色調とさわやかな風味が生きた茶そばです。のどごしの良さと歯切れのある食感が楽しめます。

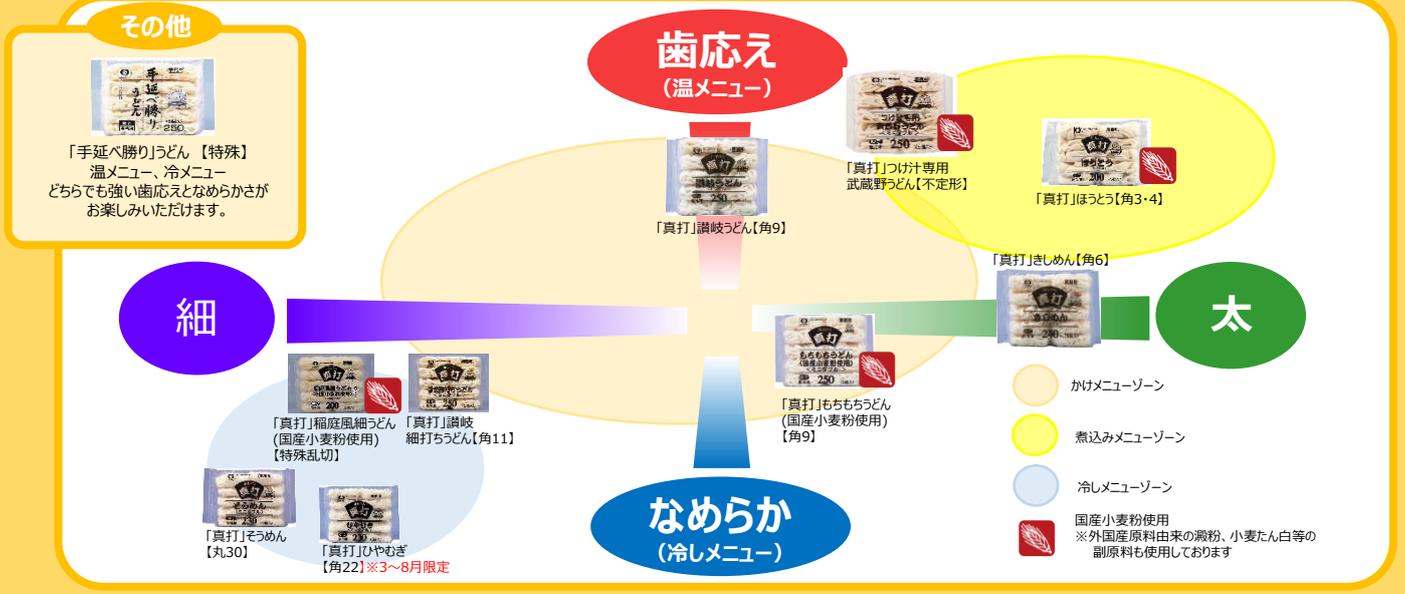
シマダヤ「真打®」シリーズポジショニングマップ

シマダヤの「真打」シリーズはワンランク上のシリーズとして、豊富なバリエーションを取り揃えています。お客様の多種多様なニーズにお応えします。

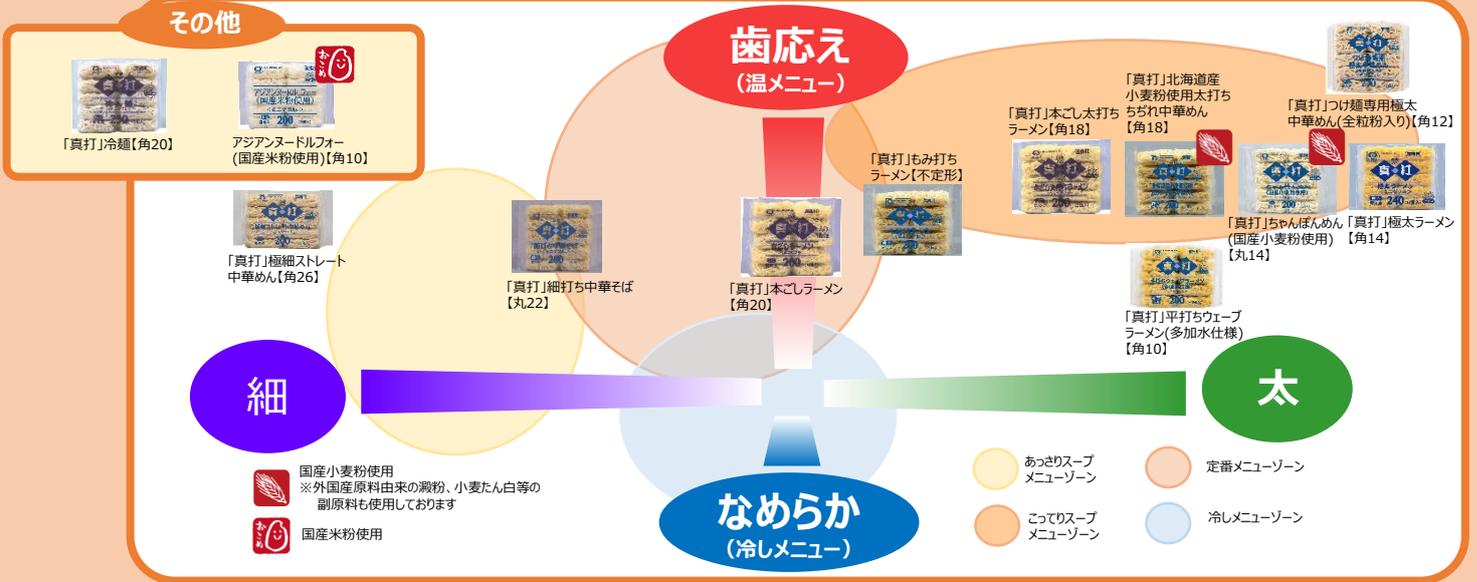
【そば】



【うどん】



【ラーメン】



冷凍めんの調理方法

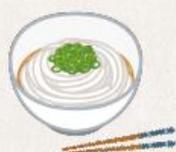
熱湯解凍の場合

- ① 冷凍庫から冷凍めんをとりだし、沸とうしたお湯に入れます。型がくずれたら、はしで2~3回ほぐしあげます。

※冷しメニューの場合は加熱解凍後、素早く冷水で冷やしてください。



- ② お好みの具材、スープを盛り付けて、できあがり。



解凍時間の目安

うどん	約30~90秒
そば	約20~30秒
ラーメン	約20~50秒
パスタ	約20~30秒

ミニダブル ~シマダヤの凍結方法~

冷凍状態のめんを、簡単に半分に割ることができます。
2つに割って、小盛り・大盛りと、メニューの幅が広がります。



↑このマークの付いた商品が対象です

商品・メニューのお問い合わせは最寄りの担当部署までご用命ください。

- 業務用営業部
- 東北支店
- 名古屋支店
- 大阪支店
- 海外営業部

TEL 03(5489)5522

FAX 03(5489)5510

TEL 022(254)8321

FAX 022(254)8322

TEL 052(222)3461

FAX 052(222)3465

TEL 06(6155)4621

FAX 06(6338)1313

TEL 03(5489)5595

FAX 03(5489)5510