

春

メニュー

(1人前)



仕上がりイメージ

区分	使用材料・分量	調理方法
麺	○白馬オリジナル麺 ○バターオイル 10cc	麺を2分茹でてバターオイル（10cc）と合せる。 麺と具を器に盛りつける。
麺つゆ	○そばつゆ 22.5cc ○水 157.5cc	そばつゆと水を1対7の割合にし、麺つゆを作る。
麺つゆ 具	○ふきのとう 適量	麺つゆを温める。 ふきのとうを刻んで麺つゆに入れる。
具	★はくばの豚（バラ肉） ○春の山菜 ○野沢菜の新芽や菜の花	豚は好みの味で炒める。（味噌、塩コショウなど） 春の山菜は天ぷらに 野沢菜の新芽、菜の花はボイルする。 ※具材は例として挙げています。 季節の野菜や山菜にアレンジしても可
薬味	★田舎味噌 大さじ1 ○大根 適量 ○ねぎ 適量 ★白馬青こしょう	ふき味噌などにしてもよい。 大根をおろす。 ねぎを刻む。 お好みで白馬青こしょうを振りかける。

★は北アルプス山麓ブランド認定品

夏メニュー

(1人前)



仕上がりイメージ

区分	使用材料・分量	調理方法
麺	○白馬オリジナル麺 ○バターオイル 10cc	麺を3分茹で水で粗熱を取り、氷水で冷やす。 バターオイル(10cc)と合せる。 麺と具を器に盛りつける。
麺つゆ	○そばつゆ 22.5cc ○水 157.5cc	そばつゆと水を1対7の割合にし、麺つゆを作る。 なすを素揚げにし、麺つゆに入れ、麺つゆを冷やす。
麺つゆ具	○なす 適量	
具	★はくばの豚(バラ肉) ○きゅうり ○大葉 ○トマト ○オクラなど	豚はボイルする きゅうりはスライスして塩でもむ。 大葉は刻む。 トマトはスライスする。 オクラはゆでて2つに切る。 ※具材は例として挙げています。 夏野菜を使用し、彩りよく盛りつけてください。
薬味	★田舎味噌 大さじ1 ○大根 ○ミョウガ ★白馬青こしょう	大根をおろす。 ミョウガをスライスする。 お好みで白馬青こしょうを振りかける。

★は北アルプス山麓ブランド認定品

秋メニュー

(1人前)



仕上がりイメージ

区分	使用材料・分量	調理方法
麺	○白馬オリジナル麺 ○バターオイル 10cc	麺を2分茹でてバターオイル（10cc）と合せる。 麺と具を器に盛りつける。
麺つゆ	○そばつゆ 22.5cc ○水 157.5cc ○油 3.5cc（小さじ約2/3）	そばつゆと水を1対7の割合にし、麺つゆを作る。 なめこ、麺つゆ、油を合わせひと煮たちさせ。
麺つゆ具	○なめこ 適量	
具	★はくばの豚（バラ肉） ○じめじ ○しいたけ ○エリンギ ○長芋	豚は好みの味で炒める。（味噌、塩コショウなど） しめじ、しいたけ、エリンギは焼く。 長芋は細く千切り。 ※具材は例として挙げています。 秋メニューはきのこを使用してください。
薬味	★田舎味噌 大さじ1 ○辛み大根 ○ねぎ ★白馬青こしょう	辛み大根をおろす。 ねぎを刻む。 お好みで白馬青こしょうを振りかける。

★は北アルプス山麓ブランド認定品



メニュー

(1人前)



仕上がりイメージ

区分	使用材料・分量	調理方法
麺	○白馬オリジナル麺 ○バターオイル 10cc	麺を2分茹でてバターオイル（10cc）と合せる。 麺と具を器に盛りつける。
麺つゆ	○そばつゆ 22.5cc ○水 157.5cc ○油 3.5cc（小さじ約2/3）	そばつゆと水を1対7の割合にし、麺つゆを作る。 野沢菜を油炒めにする。 炒めた野沢菜をつゆに入れてひと煮たちさせる。
麺つゆ具	○野沢菜 適量	
具	★はくばの豚（バラ肉） ○白菜 ○大根 ○小松菜 ○エリンギ	豚は好みの味で炒める。（味噌、塩コショウなど） 白菜、大根は細切りでボイルする。 小松菜はボイルする。 エリンギは焼く。 ※具材は例として挙げています。 冬を感じる具材を中心に使用してください。
薬味	★田舎味噌 大さじ1 ○大根 ○ねぎ ★白馬青こしょう	大根はおろす。 ねぎを刻む。 お好みで白馬青こしょうを振りかける。

★は北アルプス山麓ブランド認定品

白馬合宿ラーメン

修学旅行や合宿等で訪れる学生さんを泊める宿泊施設では、1日3食のメニューを考えるのは大変なご苦労があります。1食分の昼食に“白馬つけみそラーメン”はいかがでしょうか。お宿での提供は“白馬合宿ラーメン”として丼ぶりスタイルで手軽で簡単にメニューに加えることができます。

白馬合宿ラーメンメニュー

(1人前)



仕上がりイメージ

使用材料・分量	調理方法
○そばつゆ 55cc ○水 385cc ○白馬オリジナル麺 ★はくばの豚(バラ肉) 50g ○バターオイル 10cc ○なす ○きゅうり ○みょうが ○大葉 ○ねぎ ★田舎味噌 大さじ1 ★白馬青こしょう	<ul style="list-style-type: none">• そばつゆと水を1対7の割合にし、麺つゆを作る。• 細切りにしたなすを素揚げして、麺つゆに入れて冷やす。• 麺を3分茹でて、茹であがる直前にはくばの豚を入れて一緒に茹でる。• 冷水でよく冷やして水気を切り、バターオイルと合わせてから器に盛る。• なすは素揚げにする。• きゅうり、みょうが、大葉、ねぎを刻む。• 麺を器に盛り、麺つゆと素揚げをしたなすをヒタヒタになる位までかける。• 刻んだきゅうり、みょうが、大葉、ねぎを盛りつける。• 味噌を添える。• お好みで白馬青こしょうを振りかける。

★は北アルプス山麓ブランド認定品