

♪ エコアのガスでうまかきん〜♪

コンロ料理

汁なし担々麺



材料：2人分

豚スープ

- 豚ひき肉 … 50 g
- 水 … 200 cc

豚スープ

- A. 豚ひき肉（スープの後） … 50 g
- A. 長ネギ … 25 g
- A. にんにく … 1片
- ごま油 … 小さじ2
- B. 甜麺醬 … 大さじ1
- B. こいくち醤油 … 小さじ1
- B. 料理酒 … 大さじ1/2
- B. 砂糖 … 小さじ1
- B. 片栗粉 … 小さじ1/2

- 長ネギ（青い部分） … 適量
- しょうが … 適量

ごまだれ

- C. 練りごま … 60 g
- C. すりごま … 小さじ2
- C. 酢 … 小さじ2
- C. こいくち醤油 … 小さじ4
- C. 砂糖 … 大さじ1
- D. 豚スープ … 適量
- E. ラー油（又はごま油） … 大さじ1
- E. 唐辛子パウダー … 小さじ1/2
- E. 花椒パウダー … 小さじ1

① 豚スープをつくる。

鍋に水、料理酒、ねぎ、しょうがを加えて沸騰させる。火を止めて豚ひき肉の一部を加えて軽く混ぜ、色が変わったらずで濾す。

ポイント

濾した後のひき肉は肉みそ用のひき肉と一緒に炒めます。



② 再度沸騰させてアクを丁寧に取り除く。

ポイント

アクを丁寧に取り除くことで、肉の臭みのないスープをとることが出来ます。

③ ごまだれをつくる。

Cの材料を合わせてよく混ぜて、D豚スープを好みのペーストの固さになるまで加えてのばし、Eで辛みなどを調整する。



④ 肉みそをつくる。

フライパンにごま油とみじん切りにした長ネギ、にんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りが出たら豚ひき肉を入れて炒め、B合わせ調味料を加えて更によく炒める。ごまだれを適量加えて混ぜ合わせる。

⑤ 中華麺を表示時間通りに茹で、ザルに上げて流水でよく洗い、水気をしっかり切る。

ポイント

濾した後のひき肉は肉みそ用のひき肉と一緒に炒めます。



⑥ ごまだれみじん切りにしたザーサイを混ぜて、茹でた麺を絡める。豚スープで緩めにのばしたごまだれ、肉みそや茹でた青梗菜などをトッピングする。