



なかにま

5/27 (木) 長崎旨出汁まぜ麺 (YUMIKO さん)

(材料2人分)

五島うどん：130g

(肉味噌)

豚ひき肉：200g

にんにく：5g

生姜：5g

ごま油：大さじ2

豆板醤：小さじ1~2

A { 中嶋屋本店

「椎茸風味だし一族」：大さじ2~3

オイスターソース：小さじ1.5

(麺タレ)

B { 中嶋屋本店「椎茸風味だし一族」：大さじ2

オイスターソース：小さじ1

黒こしょう：少々

お好みでおろしにんにく：少々

中嶋屋本店「いりこ粉」：小さじ2

(トッピング)

トマト：1/2個

ニラ：2本

小ねぎ：2本

刻みのり：2g

卵黄：2個

(味変豆乳タレ)

C { 練りごま：30g

中嶋屋本店「椎茸風味だし一族」：30g

豆乳：50g

① 五島うどんは軟らかめに茹でる。

② にんにくと生姜はみじん切りにし、ニラと小ねぎは小口切りにして、冷水に放った後、水気を切る。トマトは小さめの角切りにする。

③ (肉味噌)を作る。フライパンに、ごま油を入れて、②の にんにくと生姜を加えて香りが立つまで中火で炒め、香りが立ったら、豆板醤を加えて焦がさないようにサッと炒める。そこに豚肉を加えて、豚肉が白っぽくなり、水分が飛んで脂が浮くまで炒めたら、混ぜ合わせた A を回し入れて、汁気が無くなるまで、炒め煮にする。

④ (麺タレ)を作る。ボウルに B を合わせ、2等分して丼に分け入れる。

⑤ ①の五島うどんが茹であがったら、よく水気を切り、④の丼に分け入れて、タレと絡める。麺にタレが絡んだら「いりこ粉」を小さじ1ずつ振り入れて更に絡める。

⑥ ⑤の丼の麺の上に、③の肉味噌と②のトマトを対角線上にのせ、残りの場所に、②のニラと小ねぎと、もみのを彩りよくおき、中央に卵黄をのせる。食べるときは、全体を麺に絡めるようによく混ぜていただく。

⑦ (味変豆乳タレ)を作る。ボウルに C をよく混ぜ合わせ豆乳を少しずつ注いでさらに混ぜる。⑥を食べる途中、味変豆乳タレを回しかけていただくと、まろやかなまぜ麺が楽しめます。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。