

レシピシリーズ94

おうちで中華に挑戦!

煮豚が分厚い! 和風しょうゆラーメン ふわふわ あんかけカニチャーハン



煮豚

材料

豚ロース	...	350g
しょうゆ	...	100cc
さとう	...	15g
生姜	...	適量
水	...	500cc



作り方

- 1 肉をフォークで刺し、火を通りやすくしておく。
Point! ・豚バラ肉を使ってもよい。
- 2 フライパンに油をひき、肉に焼き色をつける。
- 3 生姜は薄く切っておく。
- 4 調味料を入れた鍋に2と3を入れて落とし蓋をし、40分ほど煮込む。

煮たまご(半熟)

材料

たまご	...	4個
塩	...	ひとつまみ
煮豚のだし汁		

作り方

- 1 たまごは1時間ほど常温に戻しておく。
- 2 鍋に水をたっぷり入れて卵と塩を入れ、強火で3~4分沸騰させる。
- 3 冷水にすぐとり、水を流しながら皮をむく。
- 4 煮豚のだし汁につけておく。

煮汁はラーメン・チャーハンに使える万能選手。しっかり有効活用しましょう。

和風しょうゆラーメン

材料(4人分)

中華そば	...	4玉
もやし	...	1/2袋
白ねぎ	...	1/2本
のり	...	4枚
なると	...	適量
煮豚	...	適量
煮たまご	...	2個
ごま油	...	大さじ1
たまねぎ	...	1個
にんにく	...	1片
だし汁	...	2リットル
酒	...	75cc
塩	...	小さじ2と1/2
しょうゆ	...	大さじ2と1/2
煮豚だし汁	...	大さじ2と1/2
オイスターソース	...	大さじ2



作り方

- 1 たまねぎとにんにくはすりおろしておく。
Point! ・たまねぎを冷やしておくと目にしみません。
- 2 鍋に[A]と①を加えて沸騰させる。
- 3 フライパンにごま油を敷き、もやしと薄く切ったねぎを炒める。
- 4 別の鍋に水をたっぷり入れて沸騰させる。麺を入れてゆで、水気を切ってどんぶりに盛る。
- 5 ②のスープを加えて③を乗せ、厚く切った煮豚、なると、半分に切った煮玉子を盛り付け、のりも飾る。



あんかけカニチャーハン

材料（4人分）

ご飯・・・茶碗4杯分
たまご・・・2個
白ねぎ・・・1/2本
煮豚・・・適量
しょうゆ・・・大さじ1/2
塩こしょう・・・少々

だし汁・・・400cc
ラーメンスープ・・・100cc
片栗粉・・・大さじ1強
ごま油・・・大さじ2
ガラスープの素・・・小さじ2
かにかま・・・適量
生姜汁・・・小さじ1/2



作り方

- 1 たまごは卵黄と卵白に分けておく。
- 2 冷ましたご飯をボウルに入れ、卵黄と塩こしょうを加えてよく混ぜ合わせておく。
- 3 熱したフライパンにごま油を入れ、みじん切りにしたねぎと煮豚を炒める。
- 4 ②のご飯を加えてよく炒め、塩こしょうで味を調える。最後にフライパンの淵にしょうゆをふりかける。

Point! ・かおりづけのため

- 5 卵白をふんわりする位に泡立てしておく。
- 6 別のフライパンにだし汁とラーメンスープを入れ、沸騰したらガラスープと生姜汁を加え、塩こしょうで味を調える。

- 7 片栗粉を水で溶き、6に加えてとろみをつける。5の卵白を加えてほぐしたかにかまを加える。

