ハッピー☺ガスでクッキング

保存版108

レシピシリーズ108　　ひとつの料理で2度美味しい究極のエコ料理！

極旨！ 塩豚ラーメン
だしをとった鶏ミンチを使ってオマケの一品 彩りそぼろ丼

塩豚ラーメン

材料　4人分

中華そば　・・・　4玉

＊スープ用

水　・・1300ｃｃ（蒸発分などを含む）

昆布　・・・・・・・5ｃm角2枚程度

鶏ひき・・・・・・・・・・・　200ｇ

しょうが・・・・・・・・・・　ひとかけ

長ねぎ（太ねぎなど）青い部分　・1本分

酒　・・・　50ｃｃ

＊合わせしょうゆ（以下300ｃｃの場合のスープの調味料）

濃口しょうゆ　・・・・・・30ｃｃ

みりん　・・・・・・・・・15ｃｃ

＊トッピング

長ネギの白い部分　・・・・・1本分

塩豚　・・・・・・・・・・・100ｇ

味卵　・・・・・・・・・・・2個

ホワイトペッパー・・・少々

作り方

1 水に昆布を入れて2時間以上浸しておく。そこに挽き肉を入れてほぐし、スライスしたしょうが・ネギと酒も入れて沸騰するまで煮たら、火を弱くして、アクを取りながらじっくり20～30分間煮る。

2 塩豚は薄切りにしソテーしておく。長ネギは白髪ネギにして、水にさらし、水をきっておく。
麺をのせる前に、ごま油をまぶすと香ばしい。

3 具とトッピングを用意したら、たっぷりのお湯を沸かす。

4 丼に合わせしょうゆ45ｃｃを入れておいて麺を茹で始めタイミングよくスープ300～350ｃｃを丼に入れてから、硬いくらいのところで取り出してお湯をよく切り、丼に入れ、麺をほぐしたら、各種トッピングをのせ、伸びないように、すぐに食べる。

塩豚の作り方

バラ肉（または肩ロース）・・・約500ｇ　塩・・・小さじ2の割合で豚肉に塩をまんべんなく摺りこみ、2重にラップでしっかりくるんで、さらにポリ袋に入れてから、冷蔵庫で3日くらい寝かして熟成させるととてもおいしい。

味卵の作り方

卵を水から入れて、沸騰後弱火で12～13分蓋をして全熟に茹でる。殻をむき、万能つゆにつけて半日～1日冷蔵庫に入れておく。3～4日はもつ。

オマケの一品 彩りそぼろ丼

材料（4人分）

米　・・・　2合

＊そぼろ用

スープを取った後の鶏の挽き肉

しょうゆ・・・　大さじ1　1/2

みりん　・・・　大さじ1　1/2

砂糖　・・・　大さじ1

オイル　・・・　小さじ1（サラダ油・ごま油）

おろしたしょうが・・・小さじ1

＊いり卵

卵　・・・　2個　　水・・・大さじ1

砂糖・・・　小さじ2　みりん・・・　小さじ1

塩　・・・　1つまみ

＊青味　いんげん　・・・　大さじ2

＊あれば　シメジ・・・1/2 パック

しょうゆ・みりん・砂糖・・・各小さじ1

ピンクのかまぼこ　　梅の抜き型

作り方

Point!
そぼろ丼は、お弁当箱に詰めて、春の行楽弁当にするとモテモテです。

1 ごはんを炊いておく。

2 肉そぼろを作る。スープを漉して取った後の肉から、昆布やしょうが、ネギを取り除く。

3 フライパンに左記の調味料を入れて熱し、砂糖が溶けたら2の肉とおろしたしょうがをいれて絡め、オイルを加える。（抜けたオイルを補うため）

4 卵は溶いて、調味料を加え、フライパンで4本箸を使ってそぼろする。

5 シメジは小房に分けて水をほんの少しと共に鍋に入れ、しんなりして水気がでてきたら、調味料を加えて、水気がなくなるまで炒る。

6 青味（インゲン等）は茹でて用意しておく。かまぼこがあれば季節の型（今回は梅）で抜いておく。

7 炊いたごはんにそれぞれを盛り付ける。

ウィズガス　上野ガス