

長崎 築町
なかにま

10/14 (木) 煮干しラーメンと煮干しのおやつ (YUMIKO さん)

(材料2人分)

<煮干しラーメン>

- A { 中嶋屋本店「タレ煮干し」：40g
水：800ml
- B { 中嶋屋本店「うまかだし混合」：1袋
にんにく：1/4かけ
長ねぎ（青い部分）：1本分
ラーメンの麺：2玉

(調味料)

- C { 濃口醤油：大さじ1~1.5ほど
ごま油：小さじ2
みりん：小さじ1.5
塩・こしょう：各少々

(トッピング)

メンマ・なると・煮たまご・ねぎなど：お好みで

<煮干しのカルシウムかりんとう>

- ラーメンで煮出した煮干し：全部
- D { 砂糖：30g
水：小さじ1
生姜汁：小さじ1/2
いりごま：適量

- ① <煮干しラーメン>を作る。鍋に A を入れて一晩浸けておく。
- ② ①の鍋に B を入れて弱めの中火でゆっくり煮出し、濃いめのだしが取れたら、煮干しと B をすくい出しておく。(煮干しは取っておく。)
- ③ 麺を茹でる。
- ④ 丼にCの調味料を入れ、②のだしを注ぎ、③の麺を湯きりして丼に入れ、お好みのトッピングをのせる。
- ⑤ <煮干しのおやつ>を作る。②の煮干しの水気をしぼり、キッチンペーパーを敷いた耐熱皿に煮干しを広げる。
- ⑥ ⑤の煮干しを、ラップをしないでレンジにかけ、時々かき混ぜながら、(1000W で6~8分ほど)加熱して、カリカリになるまで乾燥させる。
- ⑦ 鍋に D を入れて火にかける(火にかけたら、さわり過ぎない)。砂糖が溶け、大きな泡立ちができて、うっすらべっ甲色になり始めたら、⑥の乾燥した煮干しを一度に入れて、木べらでよく絡ませる。
- ⑧ ⑦の鍋を火からおろし、いりごまを加えて、大きくほぐすように混ぜ続ける。砂糖が結晶化してきて、煮干しに砂糖のコーティングができ、サラサラになったら、クッキングシートの上に広げて、粗熱を取り、器に盛る。

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。