



11/25 (木) 板麵 (ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

A { 中嶋屋本店「うまかだし いりこ味」：2袋
水：700ml

B { 小麦粉：80g
片栗粉：10g
水：50ml

小松菜 (ほうれん草)：100g

C { めんつゆ：小さじ2
塩：小さじ1/2

中嶋屋本店タレ煮干し：20g

{ サラダ油：小さじ2
ごま油：小さじ2

(たれ)

D { めんつゆ：大さじ2
豆板醤 (生唐辛子)：少々

- ① 鍋に A を入れて 10 分ほど浸ける。小松菜は3cm長さのざく切りにする。
- ② ボウルに B を入れて、水を少しずつ加えながら練って、一つに丸くまとめて、10 分ほど寝かせ、その後生地を薄くのばして、好きな大きさに切る。
- ③ ①の鍋を火にかけて、沸騰したら、②の生地をくっつかないようにしながら入れる。ここに①の小松菜と C を加えて、もう一度沸騰させ、生地に火を通す。
- ④ 煮干しは内臓を取る。フライパンにサラダ油を入れ、煮干しを焦がさないように揚げ焼きにして、きつね色になったら取り出して、キッチンペーパーの上に置き、余分な油を取る。
- ⑤ ③の生地が浮かんで来たら火を止めてごま油をたらす。
- ⑥ ボウルに D を入れて混ぜ合わせ、小皿に入れる。⑤を器に盛り、④の煮干しをのせる。お好みで麺にたれをつけながらいただく。

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。