

3/31 (水) 長崎皿うどん (黄 郁卿さん)

(材料1人分)

揚げ麺 (市販) : 80g
根切りもやし : 50g
春キャベツ : 150g
新たまねぎ : 30g
サラダ油 : 大さじ1
薄口醤油 : 小さじ2
鶏ガラスープ : 250ml
エビ (小) : 3~5尾
片栗粉・塩 : 各少々
イカ (下足) : 20g
豚バラ薄切り肉 : 20g
ちくわ : 10g
はんぺん : 20g
アサリ (むき身) : 8個
小ねぎ : 適量
A { 薄口醤油 : 大さじ1 + 小さじ1
砂糖 : 小さじ2~
旨味調味料 : 少々
酒 : 大さじ1
(水溶き片栗粉)
B { 片栗粉 : 大さじ2
水 : 大さじ2

- ① キャベツは7~8mm幅の千切りにし、たまねぎは薄切りにする。もやしはサッと洗いザルに取って水切りする。
- ② エビは殻と背わたを取り、片栗粉と塩で揉み込み、水洗いして水気を切る。イカの下足は一口大に切る。豚肉は3~4mm幅の細切りにする。ちくわは半月切りにして、はんぺんは薄切りにする。
- ③ 器に揚げ麺を盛っておく。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、①の野菜を加えて強火で炒め、薄口醤油小さじ2を入れて味をなじませ、スープを加えて、煮立ったら野菜を取り出し、③の揚げ麺の上にのせる。この時野菜は少しフライパンに残しておく。
- ⑤ ④のフライパンに②とアサリを入れ、Aを加えて調味し、3~4cm長さに切った小ねぎを加えて、Bの水溶き片栗粉でとろみをつけ、④の野菜の上にかける。

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。