



5/20 (金) 肉釜揚げうどん (オイさん)

(材料 2 人分)

豚バラ薄切り肉：200g

ゆでうどん(細)：200g×2袋

A { チョーコーあごといりこの魚魚だし：1袋
水：500ml

(つけだれ)

B { 魚魚だしのだし汁：250ml

みりん：60ml

濃口醤油：30ml

薄口醤油：30ml

チョーコーあごといりこの魚魚だし：1袋

(薬味)

刻みねぎ：大さじ2

おろし生姜：小さじ2

- ① <肉釜揚げうどん>を作る。豚肉は細切りにする。鍋に湯を沸かし、豚肉を入れて火を通し、うどんを加えて温まるまで茹で、豚肉の旨味をうどんに移す。
- ② ①をザルにあげ、水気を切って器に盛る。(冷やして食べたいときは冷水で洗う。)
- ③ 別の鍋に A を入れて火にかけ、沸騰したら 3 分煮て、袋を搾りながら取り出す。
- ④ 鍋に B を入れて 2 分煮て、鍋ごと氷水に浸して冷ます。
- ⑤ ④が冷めたら、袋をしっかり搾りながら取り出し、つけだれは小鉢に入れる。刻みネギと生姜も別皿に盛り、②の器に添える。

レシピは NBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。