

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★担々麺★



世界の食卓から…

～中国発祥の料理～

「担担」とは、中国四川省成都市の方言で『天秤棒』を意味します。担々麺は、天秤棒に道具をぶら下げて、担いで売り歩いてきたことから、この名前がつけました。本場の四川省では、日本でいう「汁なし担々麺」が主流です。日本でなじみ深い担々麺は上海のもののようなのです。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
中華めん			
豚肩肉 (ひき肉)	80		
にんにく	1.5	少々	みじん切り
しょうが	1.5	少々	みじん切り
にんじん	40	1/3 本	千切り
もやし	80		
干しいたけ	2		戻し、千切り
にら	32	1/3 束	ざく切り
長ねぎ	40	1/2 本	小口切り
油	2	小さじ 1/2	
豆板醤	0.6	少々	
中華だし	6	小さじ 1	
塩	4	小さじ 1 弱	
こしょう	0.12	少々	
赤みそ	40	大さじ 2 強	
ごま油	1.2	小さじ 1/2	
ごま	4	小さじ 1	
水	700	3.5 カップ	

〈作り方〉

- ① 鍋に油をしき、にんにく、しょうが、豆板醤を入れて炒める。
- ② ①に豚肉を入れて、しっかりと炒め、火がとおったら、にんじんも炒める。
- ③ 中華だし、水を入れて、にんじんに火がとおったところで、もやし、しいたけ、塩、こしょうを入れる。
- ④ ③に赤みそを溶かし入れ、味を調整する。
- ⑤ にら、長ねぎ、ごま、ごま油を入れて、完成！