

～ プレイバックレシピ! 2006年8月 ～

スー チン リャン タン メン

## 什景冷湯麺

「暑い日にもあっさりスルスルさっぱり麺」

## 五目冷やしタンメン



## 材 料 (1人分)

## ◇ 材料

麺	約150g
(市販の冷し中華麺用を一人前)	
豚バラ肉	15g
エビ	2尾
ホタテ	2～3個
イカ	適量
マツブ貝	適量
(またはアサリ貝)	
シイタケ	1枚
キノサヤ	4枚
ニンジン	適量
長ネギ	1/4本
(お好みで)玉子	1個

## ◇ 調味料

スープ	500cc
酒	大さじ 1杯半
塩	小さじ 1杯
化学調味料	適量

## 作り方

- ① 豚バラ肉は一口大に切り、エビは殻をむいて背ワタを取り除き、イカは格子に切り込みを入れ、ホタテと一緒に湯通しをしておく。
- ② 長ネギは小口切りに、シイタケは斜めにそぎ切り、キノサヤやニンジンと一緒に湯通しをしておく。
- ③ 鍋にスープを煮立たせて①と②の具材を入れ再度沸騰するまで煮る。
- ④ 酒、塩、化学調味料を入れる。
- ⑤ 火を止めボール等に移し氷等で器ごと冷やしあら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 麺を熱湯で茹で、茹で上がった後冷水で冷やし水気を切り丼等に盛る。
- ⑦ 良く冷えた⑤を麺の上からかけ盛り付けると出来上がりです。
- ⑧ ④の調味料を入れた後、溶き玉子を入れたものもオススメです。



## ◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

大人数分を一度に作ると冷蔵庫に入らなかつたりとなかなか冷えにくいので、1～2人前ずつ作る事をオススメします。金属製のボール等で冷やすと早く冷えます。玉子を入れると栄養バランスがとれて良いでしょう。シンプルな味付けなので、大人の方は少しラー油や豆板醤などでアクセントをつけてみては。