

「ちゃんぽん作り体験」に使用する食材と作り方

1 長崎ちゃんぽん

【材料6人分】

<動物性食品 6種類>

- ・豚ばら薄切肉……120g（2センチ幅に切る）
- ・いか……60g（細く切る）
- ・貝のむき身……60g
- ・芝えび……100g（頭と殻を取って、背わたを除く）
- ・はんぺん（かんぼこ）……60g（薄く切る）
- ・ちくわ……60g（薄く輪切り）

<植物性食品 10種類>

- ・玉ねぎ……60g（薄く切る）
- ・ゆで竹の子……60g（細く切る）
- ・にんじん……60g（細く切る）
- ・干しいたけ……6g（水につけて戻した後、細く切る）
- ・しいたけの戻し汁……カップ2
- ・きくらげ……2枚（水につけて戻して細く切る）
- ・きゃべつ……150g（少し大きく切る）
- ・もやし……150g（根は取らない）
- ・長ねぎ……1本（白いところを斜めに切る）
- ・さやえんどう……18枚（斜めに細く切る）
- ・ちゃんぽん玉（中華めん）……6玉
- ・中華スープ（湯＝中国語では「タン」と読む）……カップ8（1600cc）

<炒める油>

- ・ラード（豚の脂）……大さじ2

<調味料>

- 塩……小さじ2
- 薄口しょう油……大さじ3
- 酒……大さじ2
- こしょう……少々



【作り方】

- ① 中華鍋をよく熱くしてラードを入れる。ラードが溶けたら豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、竹の子、にんじん、しいたけ、きくらげ、いか、貝のむき身、芝えび、はんぺん、ちくわを加えて炒める。
- ② 最後にきゃべつ、もやし、長ねぎ、さやえんどうを加えて炒める。野菜がしんなりしたら中華スープやしいたけの戻し汁も加える。調味料を入れて味みをする。おいしかったらOK。

- ③ 熱くなったら具を端に寄せてめんを1個ずつ入れる。めんが熱くなったら中華丼にめんだけを入れる。次にまた、めんを1個入れる。人数分を繰り返す。最後に一人ずつの丼に具をのせる。最後に熱いスープを加えて出来上がり。熱いうちにいただくようにする。

<中華スープ（湯＝タン）の取り方>

- 水……カップ13（出来上がりカップ8）
- 豚の骨……500g（熱湯をかける）
- 鶏の骨……400g（水洗い）
- 長ねぎ……20g（縁の部分を用いる）
- しょうが……10g（皮を利用）
- 酒……大さじ1（沸とう後に加える）

- ① 深鍋に水、豚の骨、鶏の骨、長ねぎ、しょうがを入れふたをしないで沸とうまで強火。
- ② 沸とうしたら酒を加え、中火にしてふたはしないで約1時間～1時間半位煮る。途中、ボウルに水を入れておき、アクすくいでアクを除く。
- ③ ボウルにザルをのせ、ぬれ布巾を敷いてこし、カップ8をはかる。