

北京風あんかけ麺

<p>&lt;材料&gt;3～4人分</p> <p>刀削麺 (300g 使用)</p> <p>強力粉 ……………750g</p> <p>水 ……………330g</p> <p>塩 …………… 大さじ 1/2</p> <p>豚肉 …………… 30g</p> <p>えび (下処理したもの) …………… 30g</p> <p>※背ワタをとり、塩、片栗粉でもんで洗ったもの</p> <p>いか …………… 40g</p> <p>あわび (缶詰) …………… 20g</p> <p>キクラゲ (生) …………… 10g</p> <p>たけのこ (水煮) …………… 20g</p> <p>干し椎茸 (戻したもの) …………… 20g</p> <p>チンゲンサイ …………… 50g</p> <p>にんじん …………… 30g</p> <p>卵 …………… 1個</p> <p>サラダ油 …………… 適量</p> <p>※食卓調味料</p> <p>酢 …………… 適量</p>	<p>※豚、えび、いかの下味調味料</p> <p>紹興酒 ……………小さじ 1</p> <p>塩 ……………小さじ 1/4</p> <p>こしょう …………… 適量</p> <p>醤油 ……………小さじ 1/3</p> <p>卵 ……………大さじ 1</p> <p>片栗粉 ……………小さじ 1</p> <p>サラダ油 ……………大さじ 1</p> <p>※スープの調味料</p> <p>ねぎ油 ……………大さじ 1</p> <p>紹興酒 ……………大さじ 1</p> <p>中華スープ …………… 500ml</p> <p>醤油 ……………大さじ 2</p> <p>塩 ……………小さじ 1</p> <p>こしょう …………… 適量</p> <p>水溶き片栗粉 ……………大さじ 3</p> <p>ごま油 ……………小さじ 1/2</p>
--	--



<作り方>

\* 刀削麺を作る

①ボウルに強力粉、塩、水を入れる。大きくゆっくりこすり合わせるようにして混ぜ、生地全体に水分がいきわたるように練る。



**Act OnTV**

②ひとまとまりになれば、打ち粉(強力粉)をした麺台にとりだして練り、乾かないようにビニール袋に入れ、10分休ませる。

※コシをよりだしたいなら、ビニール袋に入れた生地を踏んでもよい。



③②の生地を練って10分休ませる作業を2~3回繰り返し、表面が滑らかになるまで練る。冷蔵庫で2時間ねかせる。調理の1時間前に常温に戻す。



④打ち粉(強力粉)をした麺台に生地をころがして形を整える。



⑤生地をピーラーで削り、鍋に沸かした熱湯に入れて約20秒ゆでてとりだし、氷水に落としてしめる。

※ある程度麺を削ったら、生地を表面を整えて再び削る。



**Act OnTV**

\*あんを作る

- ⑥ たけのこは繊維に垂直に薄切りにする。干し椎茸はそぎ切りにする。キクラゲは石突きをとり、大きければ手でちぎる。にんじんは飾り切りにして薄切りにする。チンゲンサイは大きいものは葉と軸に分け、軸が大きければ半分に切る。あわびは口とひだをはずし、2mm幅で切り込みを入れ、斜めにそぎ切りにする。



- ⑦ いかは表面の薄皮をとり、内側に2mm幅に切り込みを入れ、切り込みに対して直角に2mm幅で包丁を入れ、一刀目は切り離さず、二刀目で切り離す。ぬめりがあるので洗って水気をとる。えびは縦半分に切る。豚肉は繊維に垂直に2mm厚さの薄切りにする。
- ⑧ いか、えび、豚肉に下味調味料の紹興酒～卵までを加えて軽くもむように混ぜ、片栗粉をまぶし、油を加えてほぐす。



- ⑨ にんじん、たけのこ、キクラゲ、チンゲンサイを順に熱湯に入れてさっとゆで、すぐにとりだす。



- ⑩ 油を120℃に熱し、豚肉、えび、いかを油通しする。



**Act OnTV**

⑪鍋にスープの調味料のねぎ油を入れ、溶けたら紹興酒、スープを入れる。卵以外の具材を加える。

醤油〜こしょうまでを入れ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、火を弱めて溶いた卵を垂らすように流し入れ、仕上げにごま油を加える。

※とろみをつけるときはグラグラ沸騰させないようにし、とろみをつけたらひと煮立ちさせる。



\*仕上げる

⑫器に温めなおした刀削麺を盛り、⑪のあんをかける。好みに酢を加える。

