

辻調の楽しい食卓～汁なしタンタン麺

汁なしタンタン麺

<材料> 4人分

\*汁なしタンタン麺

中華生麺 ……4玉 (1玉110g)  
 芽菜(からし菜の漬物) ……30g  
 サラダセロリ ……25g  
 紅芯大根 ……60g  
 青ネギのみじん切り ……大さじ4  
 ローストピーナッツのみじん切り  
 ……大さじ2+1/2  
 サラダ油 ……適量

豚の味噌炒め

豚バラ肉 ……150g  
 紹興酒 ……小さじ2  
 醤油 ……小さじ2  
 甜麵醬 ……小さじ2

調味料 (1人分)

鎮江産黒酢※1 ……小さじ1+1/2  
 醤油 ……大さじ1  
 甜醤油(甘醤油) ※2 ……小さじ1  
 粉唐辛子(四川産) ……小さじ1/3  
 花椒粉(中国粉椒油) ……小さじ1/3  
 中華スープ ……大さじ3  
 花椒油(中国山椒油) ……小さじ1  
 自家製ラー油 ……小さじ1

※ 自家製ラー油

一味唐辛子 ……60g  
 白ゴマ ……大さじ1+1/2  
 花椒(中国粒山椒) ……大さじ1  
 陳皮※3 ……2g  
 桂皮※4 ……1本(5g)  
 八角 ……3片  
 ローリエ ……3枚  
 サラダ油 ……400g  
 ネギの青い部分 ……15g  
 生姜の皮 ……5g

\*1 なければ日本産の黒酢でもよい。

\*2 醤油 300ml、砂糖 300g、酒 150ml とネギの青い部分、生姜の皮、陳皮、桂皮、八角各適量を鍋に合わせて火にかけ、30分ほど煮て約2/3量まで煮詰め、粗めのザルで漉したものを。

\*3 陳皮は柑橘類の皮を干したものを。なければみかんの皮でもよい。

\*4 桂皮はカシアニッケイと呼ばれる桂の皮。



<作り方>

※ ●豚肉の味噌炒めを作る※豚挽き肉を使ってもよい。

1. 豚バラ肉は5mm角に切る。



2. 鍋ならし（鍋を空焼きし、煙が出たら火を止め、冷たい油を一気に加え、油の膜を作り、油を戻す）をした鍋に油大さじ2を入れ、豚バラ肉を入れてほぐすように炒める。肉の香ばしさが出れば、紹興酒～甜麺醬を加え、豚肉が調味料を吸い込み、油が透明になるまで炒める。

※ 鉄鍋を使うときは鍋ならしをする。

※ 多めに作って密閉容器に入れて冷蔵庫で2～3日保存可能。野菜炒めや汁麵のトッピングに用いるとよい。



●下準備をする

3. サラダセロリは3cm長さに切る。紅芯大根は3cm長さの細切りにする。



4. 芽菜は水でさっと洗って水分を拭き取り、みじん切りにする。

※ 触ってみて固い部分があれば取り除く。



5. 丼に熱湯を入れ、丼が熱くなれば湯を捨てて水分を拭き取り、芽菜、調味料の鎮江産黒酢～花椒油までを入れる。

※ 調味料が多く、味のバランスが崩れ易いため、1人分ずつ丼に合わせる。中華スープは温めたものを使用する。



●仕上げる

6. 鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、麺を手でほぐしながら入れて箸ですばやく混ぜ、沸騰した状態でゆでる。水気を切って⑤の丼に盛りつける。

※ ゆでる時に麺の表面の小麦粉が溶けるため、湯が少ないと麺がべたついた状態になる。



7. 豚肉の味噌炒め、紅芯大根、サラダセロリ、青ネギのみじん切り、ローストピーナッツを盛りつけ、自家製ラー油をかけて仕上げる。底にある調味料を麺とよく混ぜ合わせてから食べる。

<自家製ラー油の作り方>

1. 耐熱ボウルに一味唐辛子～ローリエを入れ、少量の水を加えて湿り気を与える。



2. 鍋に分量の油、ネギ、生姜を入れて中火にかけ、ゆっくり温度を上げていく。ネギと生姜が色づくまで加熱して香りを油に移す。



3. ②を①のボウルに注ぎ、アルミホイルで蓋をし、冷めて一味唐辛子が沈殿するまでおいておく。
- ※ 固い香辛料は取り除いて使う。上の油だけで使ってもよいし、下に沈殿した唐辛子と油を混ぜて使ってもよい。長期保存の場合は密閉容器に入れて冷蔵庫で保存する。



タンタン麺

<材料> 4人分

\*タンタン麺

中華生麺 ……………4玉 (1玉110g)  
 ミニチンゲンサイ ……………4本  
 黄ニラ ……………100g  
 干しエビ ……………大さじ2  
 ザーサイ ……………30g  
 白ネギのみじん切り ……………大さじ8  
 紹興酒、ネギの青い部分、生姜の皮  
 ……………各少量  
 サラダ油 ……………適量

豚の味噌炒め

豚バラ肉 ……………150g  
 紹興酒 ……………小さじ2  
 醤油 ……………小さじ2  
 甜麺醤 ……………小さじ2

※スープの調味料 (1人分)

酢 ……………小さじ1  
 醤油 ……………大さじ2+1/2  
 ゴマペースト ……………大さじ2  
 香辣醬 (四川産特製辛味調味料) \*1  
 ……………小さじ1/3  
 中華スープ ……………250ml  
 花椒粉 (中国粉山椒) ……小さじ1/3  
 自家製ラー油 \*2 ……………小さじ1

\*1 手に入らない場合は自家製ラー油の沈殿した唐辛子を使ってもよい。

\*2 「汁なしタンタン麺」で作ったもの。



<作り方>

1. 汁なしタンタン麺の作り方を参照して豚肉の味噌炒めを作る。

※多めに作って密閉容器に入れて冷蔵庫で2~3日保存可能。野菜炒めや汁麺のトッピングに用いるとよい。

●下準備をする

2. 干しエビは紹興酒をふり、ネギの青い部分と生姜の皮をのせて 10 分蒸して戻す。粗熱を取ってネギと生姜を取り除き、みじん切りにする。

※蒸し器がなければ干しエビに紹興酒、ネギ、生姜、つかる程度の熱湯を加えてラップをし、約 15 分おいて戻す。



3. ザーサイは水でさっと洗って水分を拭き取り、みじん切りにする。

※ 芽菜を使ってもよい。



4. ミニチンゲンサイは軸の根元を削り、十字に切り込みを入れる。黄ニラは 3cm 長さに切る。



5. 丼に熱湯を入れ、丼が熱くなれば湯を捨てて水分を拭き取り、干しエビ、ザーサイ、白ネギのみじん切り、スープの調味料の酢～香辣醬までを入れる。

※調味料が多く、味のバランスが崩れやすいため、1 人分ずつ丼に合わせる。



●仕上げる

6. 鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、ミニチンゲンサイをゆで、次に黄ニラをさっとゆでて水分を拭き取る。

7. ⑥の湯に麺を手でほぐしながら入れて箸ですばやく混ぜ、沸騰した状態でゆでる。

※ ゆでる時に麺の表面の小麦粉が溶けるため、湯が少ないと麺がべたついた状態になる。

※ 指で麺を押しつぶして、白い線が麺の中心に残る程度のやや固めにゆでる。



8. 熱した中華スープを⑤の丼に注ぎ、水気を切った麺を盛りつける。



9. 豚肉の味噌炒め、黄ニラ、ミニチンゲンサイを盛りつけ、花椒粉、自家製ラー油をかけて仕上げる。

※ スープと全体をよく混ぜ合わせてから食べる。