



# AZABU KITCHEN

ご当地

2024-14

麻生病院栄養科

## サンマーメン 10月25日



- ・サンマーメン
- ・たこ焼き
- ・みかんゼリー



ご当地  
神奈川県  
横浜市



サンマーメンは漢字で「生馬麵」と書き  
ます。「生=サン 馬=マー」は広東語の  
読み方で、調理法もやや甘めの広東料理に  
属しています。

生(サン)は「新鮮でシャキシャキした」と  
いう意味、馬(マー)は「上にのせる」と  
いう意味があります。

生 = 新鮮な・  
シャキシャキ  
とした食感  
(サン)

馬 = 上にのせる  
(マー)

具の中で「もやし」の存在  
は欠かせません。材料費も  
安く、シャキシャキとした  
食感や、ボリュームがある  
ので、「もやし」が主な具材  
として使われています。

### サンマーメンの云われ

神奈川県横浜市 中区の中華料理店から  
戦後(昭和22~23年頃)発祥したと  
いわれ、およそ60余年の歴史があり  
ます。  
サンマーメンの原型は、戦前に調理人  
達の“まかない料理”であった、『肉そ  
ぼにとろみをつけたもの』だといわれ  
ています。  
その後、様々なお店に並ぶようになり  
ボリュームと美味しいあんが評判とな  
って、神奈川県民に長年愛されてい  
るご当地ラーメンです。

耳鼻咽喉科麻生病院 栄養科

ご家庭で簡単  
アレンジ♪

## サンマーメン



### 【材料 2人分】

ラーメン … 2玉  
醤油味 または  
塩味のスープ  
(市販のものでOK)

### … 野菜あん …

豚小間肉 … 60g  
サラダ油 … 大さじ1  
もやし 合わせて  
白菜・人参 200g程度  
たけのこ水煮  
タアサイ・長葱  
きくらげ など  
お好みの野菜

旨味を出すために、  
もやしを多めにする  
のがポイント！

A { しょうゆ … 小さじ1  
オイスターソース … 小さじ1/2  
砂糖 … 小さじ2/3  
ガラスープ … 160g  
片栗粉 … 小さじ2  
水 … 大さじ2

### 【作り方】

- ① 野菜は短冊切りや一口大くらいの  
食べやすい大きさに切ります。
- ② サラダ油で豚小間肉を炒めます。  
続いて①の具材を加え、軽く火が通ったら  
もやしを加えてさっと炒めます。
- ③ ②にAを入れ、一煮立ちさせて、  
水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④ ラーメンをゆでて器に盛り、醤油または  
塩味のスープを注ぎます。
- ⑤ その上に③の野菜あんをかけたら、  
『サンマーメン』の完成です。



白・黒・赤・黄・緑の5色の  
食材(もやし・白菜・きくら  
げ・人参・たけのこ・チンゲ  
ン菜など)を使用することで、  
栄養価がグッとアップ!!