



AZABU KITCHEN

ご当地

2024-3

麻生病院栄養科

ガタンうどん 4月5日

- ・ガタンうどん
- ・蒸しシューマイ
- ・ごまプリン



☆星の降る里☆ 芦別市



「ガタン」は芦別市の伝統的なスープ料理です。中国北東部の家庭料理が由来とされ、中国での漢字「食多湯」を日本語に読み替えたといわれています。このスープにうどんを入れたものがガタンうどんです。他にもチャーハンを含ませたガタンチャーハンもあります。



芦別市の約88%は森林が広がり、広大な自然と澄みきった空に、美しい星空が広がります。昭和59年12月に「星の降る里」を宣言し、昭和62年8月に行われた「全国星空の街・あおぞらの街コンテスト」では、環境省から「星空の街」に認定されました。

特産 養生 ガタンうどん



【材料 2人分】

冷凍うどん	2玉
人参	20g
たけのこ水煮	25g
ふき水煮	25g
白菜	80g
きくらげ	0.5g
なると	15g
豚こま肉	40g
シーフードミックス	40g
サラダ油	小さじ1
ごま油	小さじ1
ガラスープ	4カップ
塩ラーメンのたれ	20g
塩・胡椒・ラード	適量
酒	小さじ2
みりん	小さじ2/3
中華味	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2
卵	1個
長葱	適量

【作り方】

- ①人参・たけのこ水煮はたんざく切りにする。
- ②ふき水煮は筋をとり、斜め切りにする。
- ③白菜は一口大に切る。
- ④きくらげは水で戻し、なるとは斜め切りにする。
- ⑤鍋にサラダ油、ごま油をひき、豚こま肉、シーフードミックスを炒め、①、②、③、④も加えて炒める。
- ⑥⑤にAを加えてひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を加える。
- ⑦うどんを茹で、器に盛り付けて⑥をかけ、小口切りにした長葱を添える。

◎とろみのついたスープが麺とよく絡んでおいしいよ！！



「ガタン」
ガタン
イメージキャラクター