



AZABU KITCHEN

ご当地

2025-15

麻生病院栄養科

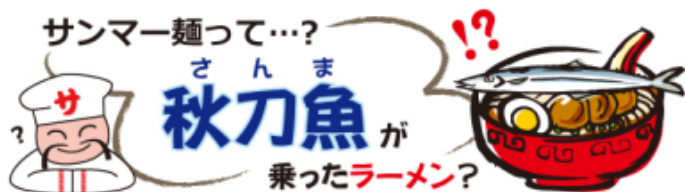
サンマーメン 10月25日



- ・サンマーメン
- ・たこ焼き
- ・とろける杏仁豆腐



ご当地
神奈川県
横浜市



サンマーメンは漢字で「生馬麺」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、長い歴史があります。
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、『肉そば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) … 2人分
- … 野菜あん …
- 豚小間肉 … 60g
- サラダ油 … 大さじ1
- もやし
- 白菜・人参
- たけのこ水煮
- タアサイ・長葱
- きくらげ など
- お好みの野菜
- 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、水溶性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。

食感を出すために、もやしを多めにするのがポイント！

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！！

