



AZABU KITCHEN

ご当地

2024-15

麻生北見病院栄養科

オホーツク塩焼きそば 11月1日



- ・ オホーツク塩焼きそば
- ・ いももち
- ・ オレンジゼリー



オホーツク北見 塩やきそば



オホーツク北見塩焼きそば 定義・ルール8か条

- 第1条 道内産の小麦を主原料とした麺を使用する
- 第2条 豚肉ではなくオホーツク産のホタテを使用する
- 第3条 キャベツではなく生産量日本一の北見産タマネギを使用する
- 第4条 味付がまソースではなく塩とする
- 第5条 皿ではなく、鉄板で提供する
- 第6条 協議会指定の道産割り箸を使用する
- 第7条 できるだけ北見にこだわったスープをつける
- 第8条 シズル感を演出するために魔法の水を用意する

※「シズル感」とは？

「SIZZLE(シズル)」とは、カンタンに言えば肉のジュージュと焼ける音をいうのだそうですが、

撮影上その食材の持つ素材感や美味しさを遠慮させる雰囲気などを指すようです。



イメージキャラクター「塩やっき」

オホーツク地方北見市の名産品「ホタテ」「玉ねぎ」をメイン食材に、その素材の持ち味を引き出す味付けとして「塩味」にこだわった一品です。

麻生風♪ オホーツク塩焼きそば



【材料 2人分】

- 蒸し麺 2玉
- 豚ばら肉 30g
- シーフードミックス 40g
- ペーパーホタテ 80g
- キャベツ 60g
- 人参 20g
- もやし 30g
- 玉ねぎ 30g
- ピーマン 14g
- サラダ油 適量
- 鶏ガラスープ 適量
- 焼き肉塩だれ 50cc
- 昆布茶 少々
- 塩 少々
- 黒こしょう 少々
- 千切り紅生姜 お好みで

【作り方】

- ①キャベツはざく切り、人参は短冊切り、玉ねぎはスライス、ピーマンは太め千切りに切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、豚ばら肉、シーフードミックス、ペーパーホタテを炒める。
- ③②へ切った野菜ともやしを入れ炒め合わせる。
- ④野菜が少ししんなりしてきたら、蒸し麺を入れ鶏ガラスープを入れて麺をほくししながら炒める。
- ⑤焼き肉塩だれ、昆布茶、塩、黒こしょうで味を調え、お皿に盛る。
- ⑥お好みで紅生姜を添える。