



AZABU KITCHEN

ご当地

2024-16

麻生北見病院栄養科

ガタンうどん 11月8日

- ・ガタンうどん
- ・餃子
- ・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「含多温」を日本語に読み替えたといわれています。クセのない味わいのガタンは、アイデア次第でバリエーションが豊かです。ガタンラーメン・ガタンチャーハン・ガタン焼きそば、ガタンうどんなどがあります。

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。



【麻生】ガタンうどん

【材料 2人分】

- | | |
|-----------|--------|
| ゆでうどん | 2人分 |
| 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 |
| 中華味片栗粉 | 小さじ1/2 |
| 卵 | 小さじ2 |
| 長葱 | 1個 |
| | 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！！