



AZABU KITCHEN

ご当地

2025-14

麻生北見病院栄養科

ガタンうどん
11月7日

- ・ガタンうどん
- ・春巻
- ・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「含多湯」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。



特麻 養生 ガタンうどん

【材料 2人分】

ゆでうどん	2人分
人参	20g
山菜ミックス	30g
白菜	80g
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人参はたんざく切りにする。
- ②白菜は一口大に切る。
- ③なるとは斜め切りにする。
- ④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、山菜ミックスを炒め、①、②、③も加えて炒める。
- ⑤④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。
- ⑥うどんを器に盛り付けて⑤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！！