

家庭で手軽におうちラーメン by はんつ遠藤

●焼肉のせ醤油まぜそば

熱々の麺にタレを合わせた、「油そば」の進化系であるシンプルな醤油まぜそば。生卵の甘みが絶妙に絡みます。焼肉も加えることでより楽しさ増幅。



- <材料> (1人前)
- マルボシ中華そば…………… 2束
  - 醤油…………… 大さじ2
  - めんつゆ(3倍濃縮)…………… 大さじ2
  - コーヒーフレッシュ…………… 2つ
  - サラダ油…………… 大さじ2
  - 豚バラ肉…………… 50g
  - 焼肉のたれ…………… 適量
  - 生卵…………… 1つ
  - 長ネギ…………… 適量
  - メンマ…………… 適量
  - オクラ…………… 適量
  - きざみ海苔…………… 適量

<作ってみよう>

① フライパンに醤油とめんつゆを合わせて煮立たせる…(a)

② (a)を器に移して、コーヒーフレッシュとサラダ油を加える…(b)

③ フライパンを洗い、今度は豚バラ肉と焼肉のたれで、焼肉を作る…(c)

④ 鍋で中華そばを茹でて、湯切りをし、器に入れて、bとよく絡める…(d)

⑤ (d)の上に(c)の焼肉、生卵、刻んだ長ネギ、オクラ、海苔、メンマを載せれば、完成!

柳のような干拉麺  
「ゆがからじ」  
「めん切り打ら」  
マルボシ中華そば

<はんつの一言コメント>

あらかじめ混ぜてあるので、まずはそのまま、徐々に生卵も絡めてなど、味の変化も楽しめます。ラー油、酢、マヨネーズなどももちろん合います♪

皇野物産株式会社 商品のご購入はネットショップ 又は 0120-302-203

家庭で手軽におうちラーメン by はんつ遠藤

●海老チリ醤油ラーメン

日本の定番な醤油ラーメンの上に、中華の王道である海老のチリソースが載った1杯。双方の美味しさがタッグを組んで、満足度がさらに増して行きます!



- <材料> (1人前)
- マルボシ中華そば…………… 1束
  - むき海老…………… 10個程度
  - 小麦粉…………… 大さじ1/2
  - サラダ油…………… 大さじ1と1/2
  - 海老チリの素(レトルト)…………… 1.5人分
  - 醤油…………… 大さじ2
  - ココア…………… 大さじ2
  - 水…………… 400ml
  - 中華だしの素…………… 大さじ1
  - チンゲン菜…………… 2枚程度
  - 刻み青ネギ…………… 適量

<作ってみよう>

① フライパンに醤油とココアを合わせて、煮立たせて醤油だれを作り、器に投入…(a)

② むき海老に小麦粉をまぶし、洗ったフライパンに並べる…(b)

③ (b)にサラダ油を加えて、弱火で火が通るまで炒める…(c)

④ (c)に海老チリの素(レトルト)を加えて、中火でさらに炒めて別皿にとっておく…(d)

⑤ 鍋に水400mlと中華だしの素を入れ、煮立たせ、器に注ぐ…(e)

⑥ 鍋を洗い、チンゲン菜を茹でる…(f)

⑦ 鍋を洗い、中華そばを茹でて湯切りをし、(e)の器に合わせる…(g)

⑧ (g)に(d)の海老チリと(f)のチンゲン菜、刻み青ネギを載せれば、完成!

<はんつの一言コメント>

ハワイでもラーメンは大評判。中でも老舗格の「えぞ菊」では、今、新作の「海老チリラーメン」が人気です。今回はそれを気軽に再現してみました♪

皇野物産株式会社 商品のご購入はネットショップ 又は 0120-302-203

家庭で手軽におうちラーメン by はんつ遠藤

●鯛塩ラーメン

日本料理の延長線上のような鯛の風味が広がるラーメン。鶏の旨みが下支えし、いいあんばいに塩加減が伝わってきます。サラダ油のまろやかさもぴったり!



- <材料> (1人前)
- マルボシ中華そば…………… 1束
  - 水…………… 300ml程度
  - 真鯛のアラ…………… 適量
  - 水…………… 600ml
  - 鶏挽き肉…………… 50g
  - 真鯛の切り身…………… 適量
  - 塩…………… 小さじ1
  - だし(の素)…………… 小さじ1
  - サラダ油…………… 大さじ1/2
  - 白髪ネギ…………… 適量
  - 刻んだ青ネギ…………… 適量
  - 糸唐辛子…………… 適量

<作ってみよう>

① 鍋に水300mlと、よく洗った真鯛のアラを入れて沸騰させ、湯を捨てる(下処理を行う)…(a)

② (a)の鍋に水600mlを加えて、真鯛を砕きながら、沸騰させて、400cc程度に煮詰める…(b)

③ (b)をザルとボウルを用いて、濾し、鶏スープを作る…(c)

④ (c)の鶏スープを洗った鍋に戻し、鶏挽き肉50gを加えて、沸騰させる…(d)

⑤ (d)をザルとボウルを用いて、濾し、鶏&鶏スープを作る…(e)

⑥ (e)の鶏&鶏スープを洗った鍋に戻し、真鯛の切り身を入れて、火が通るくらいにさっと茹で、別皿に取り出す…(f)

⑦ (f)の残ったスープに塩、だし(の素)、サラダ油を加えて、再度沸騰させる…(g)

⑧ 鍋を洗い、中華そばを茹でて湯切りをし、(g)の器に合わせる…(h)

⑨ (h)に(f)の真鯛の切り身、白髪ネギ、刻んだ青ネギ、糸唐辛子を載せれば、完成!

<はんつの一言コメント>  
ラーメン通の間で「鮮魚系」と言われる系統のひとつです。特に真鯛を用いるタイプは最も上質なタイプ。他にもマグロや鯛などにも応用可能です。

皇野物産株式会社 商品のご購入はネットショップ 又は 0120-302-203

家庭で手軽におうちラーメン by はんつ遠藤

●肉野菜みそラーメン

たっぷりの豚バラ肉と野菜炒めが載ったみそラーメン。隠し味のバナナの甘さが優しく効いたまろやかな味噌スープと麺のマッチングもぴったり。



- <材料> (1人前)
- マルボシ中華そば…………… 1.5束
  - 豚バラ肉…………… 80g
  - つゆの素(3倍濃縮)…………… 大さじ1
  - おろし生姜…………… 少々
  - 生野菜…………… 100g
  - 水…………… 150g
  - ラー油…………… 大さじ1
  - 水…………… 400ml
  - 味噌…………… 大さじ1
  - 鶏がらスープの素…………… 大さじ1
  - ナンパー…………… 大さじ1/2
  - コーヒーフレッシュ…………… 1個
  - すりおろしたバナナ…………… 10g

<作ってみよう>

① フライパンに豚バラ肉とつゆの素、おろし生姜を合わせて炒め、別皿に取っておく…(a)

② フライパンを洗い、今度は生野菜と水を入れ、さっと茹で、水のき捨てる…(b)

③ (b)にラー油を合わせて、炒める…(c)

④ (鍋)に水と味噌、鶏がらスープの素、ナンパー、コーヒーフレッシュ、すりおろしたバナナを合わせて煮立たせ、味噌スープを作り、器に注ぐ…(d)

⑤ 鍋を洗い、中華そばを茹でて湯切りをし、(d)の器に合わせる…(e)

⑥ (e)に(a)の豚バラ肉と(c)の野菜炒めを載せれば、完成!

<はんつの一言コメント>  
味噌スープにバナナを用いるのは今、話題の「マルイ製肉店」のレシピ。まろやかさと甘さが加わります。食べ進むうちに豚バラ肉のコクと、野菜炒めのオイリー感がスープに浸透し、より深みが増します♪

皇野物産株式会社 商品のご購入はネットショップ 又は 0120-302-203

家庭で手軽におうちラーメン by はんつ遠藤

●クリームシチューつけ麺

にんじんや玉ねぎなどの野菜がたっぷり、コンソメ仕立てで濃厚ミルクテイストのクリームシチュー。それをつけ麺にしてみました。



- <材料> (1人前)
- マルボシ中華そば…………… 1.5束
  - にんじん……………適量
  - 玉ねぎ……………適量
  - 牛乳……………200ml
  - 水……………100ml
  - 塩……………少々
  - 白胡椒……………少々
  - コンソメ(固形)……………2個
  - ラード……………大さじ1
  - 小麦粉……………大さじ1
  - 水……………大さじ2
  - チャーシュー……………適量
  - かいわれ大根……………少々

<作ってみよう>



鍋に茹でたにんじんと生の玉ねぎ、牛乳、水に合わせて、一煮立ちする…(a)



(a)に塩、白胡椒、コンソメを入れ、煮立たせる…(b)



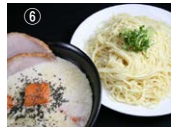
(b)にラードを入れ、再度、煮立たせる…(c)



小麦粉と水に合わせて良く混ぜて、水溶性小麦粉を作り、(c)に投入し、よく混ぜてつけ汁を作り、器に注ぐ…(d)



鍋を洗って、麺を茹でて、皿に盛る…(e)



(d)の器にチャーシューを添えて、パジルをふりかけ、(e)の麺の上にかいわれ大根を添えれば、完成!

<はんつの一言コメント>

つけ汁に麺をつけて啜るたびに、濃厚なミルクテイストが伝わってきます。麺の上に粉チーズをかけるのも一興。塩加減は2g程度が通常ですが、お好みで加減しましょう。

家庭で手軽におうちラーメン by はんつ遠藤

●とんこつ焼きそば

通常の焼きそばに、濃厚とんこつスープを合わせることで、クリーミーとんこつ風味が広がります。紅生姜や輪切り唐辛子で時々ピリッと!



- <材料> (大盛り1人前)
- マルボシ中華そば…………… 1.5束
  - 豚バラ肉(ブロック)…………… 80g
  - 水……………300ml
  - つゆの素(3倍濃縮)…………… 大さじ1
  - コーヒーフレッシュ…………… 2個
  - 生野菜…………… 100g
  - サラダ油…………… 大さじ1
  - 塩…………… 少々
  - ブラックペッパー…………… 少々
  - サラダ油…………… 大さじ1
  - 刻み海苔…………… 適量
  - 紅生姜…………… 適量
  - 輪切り唐辛子…………… 適量

<作ってみよう>



鍋に4つ程に切り分けた豚バラ肉(ブロック)を並べ、表面をサッと焦がす…(a)



(a)の鍋に水300mlを入れて沸騰させ、100ml程度に煮詰め、豚バラ肉を取り出し、別皿に取って置く…(b)



(b)の鍋につゆの素とコーヒーフレッシュを入れ、再度、沸騰させる…(c)



フライパンに生野菜と(b)で取り出した豚バラ肉を細かく切ったもの、サラダ油を入れ、炒める…(d)



鍋を洗って、麺を茹でて湯切りをする…(e)



(e)の麺を(d)と合わせて塩、ブラックペッパー、サラダ油を加えて、炒めて、皿に盛る…(f)



(f)に刻み海苔、紅生姜、輪切り唐辛子を載せれば、完成!



<はんつの一言コメント>

かつて東京の武蔵小山にあった「とんこつ焼きそばじゅうはち」。それをモチーフにした焼きそばです。塩、ブラックペッパー、紅生姜、輪切り唐辛子の量などはお好みで。やや少なめに、後から加えるほうが楽です!

家庭で手軽におうちラーメン by はんつ遠藤

●鶏中華 (とりちゅうか)

そばつゆを活かしたあっさり醤油スープは、ほんのり甘めで、揚げ玉の香ばしさも包み込む。鶏の旨みも溶けこんだ、優しい味わいが魅力。



- <材料> (1人前)
- マルボシ中華そば…………… 1束
  - 水…………… 350ml程度
  - つゆのもと(3倍濃縮)…………… 大さじ2
  - 醤油…………… 大さじ1
  - みりん…………… 大さじ1
  - 日本酒…………… 大さじ1
  - 鶏もも肉…………… 80g
  - 揚げ玉…………… 適量
  - みつば…………… 適量
  - 細切り長ネギ…………… 適量
  - 刻み海苔…………… 適量

<作ってみよう>



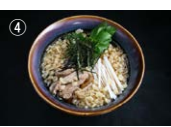
鍋に水350mlとつゆのもと、醤油、みりん、日本酒を合わせて煮立たせる…(a)



(a)の鍋に鶏もも肉を加えて、火が通るまで弱火で煮て取り出し、つゆを器に注ぐ…(b)



鍋を洗い、中華麺を茹でて湯切りをし、(b)の器に合わせる…(c)



(c)に(b)の鶏もも肉、揚げ玉、みつば、細切り長ネギ、刻み海苔を載せれば、完成!



<はんつの一言コメント>

麺大国の山形にある老舗「水車生そば」。そこで誕生したのが「鶏中華」です。そば店発祥ならではの和だしの活きる中華そばは昭和的な懐かしさをも感じます。

家庭で手軽におうちラーメン by はんつ遠藤

●塩麴ラーメン

今、大ブレイク中の発酵調味料「塩麴(しおこうじ)」を用いたラーメン。塩麴の深みのある旨みと、焦がしネギの苦味と風味が楽しめる塩ラーメンです。



- <材料> (1人前)
- マルボシ中華そば…………… 1束
  - 水…………… 500ml程度
  - 鶏もも肉…………… 80g
  - 長ネギ(みじん切り)…………… 適量
  - サラダ油…………… 大さじ1
  - 鶏がらスープの素…………… 大さじ1
  - 塩麴…………… 小さじ2
  - かいわれ大根…………… 適量
  - ゆで玉子…………… 1個

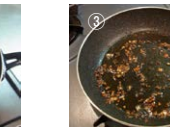
<作ってみよう>



鍋に水500mlと鶏もも肉を入れ、沸騰させ、350ml程度になるまで煮詰める…(a)



(a)から鶏もも肉を取り出し、フライパンで焦げ目をつける…(b)



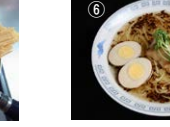
(b)から鶏もも肉を取り出して別皿に置き、そのままフライパンに長ネギ(みじん切り)とサラダ油で、焦がしネギを作る…(c)



(a)のスープに鶏がらスープの素と、塩麴を合わせて、再度煮立て、器に注ぐ…(d)



鍋を洗い、中華麺を茹でて湯切りをし、(d)の器に合わせる…(e)



(e)に(c)の焦がしネギを注ぎ、(b)の鶏もも肉、かいわれ大根、ゆで玉子を載せれば、完成!

<はんつの一言コメント>

塩麴とは塩と水、麹を合わせた発酵調味料で、漬物などに用いられていました。それが今、大ブーム。ラーメンに取り入れる店舗も増加中なのです。