

パラボク～フィリピンのパンシット料理～



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：393kcal 🧂 塩分：2.6g

ひき肉入りのえびだしあんかけソースをビーフンにたっぷりかけて食べるフィリピンの伝統料理です。

フライドチキンやルンピア（フィリピンの揚げ春巻き）とよく合います。

【日本経済大学ユネスコクラブ：フィリピン出身留学生考案レシピ】

パラボクは、フィリピンの伝統的なめん料理「パンシット」のうちのひとつです。パンシットは中国から伝来した料理とされていますが、パラボクはフィリピン発祥の料理です。

パンシットはお祝いなどの特別な時に食べられることが多い料理ですが、日常的に家庭でも多く食べられています。

今回はシンプルな味付けで日本のみなさまが食べやすい味にアレンジしました。

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 2人前

お米100%ビーフン：100g
豚ひき肉：100g
たまねぎ：1/8個（25g）
にんにく：1/2片（2.5g）
むきえび：4尾
コンソメ(固形)：1個(5g)
パプリカパウダー：2振り(0.2g)
ガーリックパウダー：2振り(0.4g)
ブラックペッパー：適量
塩：適量
サラダ油：大さじ1/2（6g）

■アナトーソース
・えびコンソメ（固形）：1個(5g)
・水：200cc
・アナトーパウダー：小さじ1(2g)
・水（水溶性用）：100cc
・小麦粉：大さじ2（18g）
・塩：適量
■トッピング
ゆで卵：お好みで
きざみねぎ：お好みで
チチャロン（豚皮スナック）：お好みで
フライドガーリック：お好みで

作り方

- (1)
たまねぎとにんにくはみじん切りにする。
- (2)
ビーフンを15分間水に浸し、そのビーフンを沸騰したたっぷりのお湯で3～4分間ボイルする。
- (3)
【アナトーソース】
鍋に水（200cc）・えびコンソメ（固形）を入れて沸騰させる。
- (4)
えびコンソメスープが沸騰したら一度火を止める。
水（100cc）で溶いたアナトーパウダーを入れて色をつける。
小麦粉を少しずつ加えとろみをつける。とろみがついたら、塩で味を調える。
- (5)
フライパンにサラダ油（大さじ1/2）を入れ、たまねぎ・にんにくを炒める。
- (6)
にんにくの香りが出てきたら、豚ひき肉を加えて炒める。
- (7)
パプリカパウダー・ガーリックパウダー・ブラックペッパー・砕いたコンソメ（固形）を加えて味付けをする。
- (8)
【アナトーソース】・むきえびを加え、加熱する。
えびに火が通ったら、塩で味を調える。
- (9)
ゆでたビーフンをお皿に盛り付け、その上に、ひき肉のアナトーソースとトッピングを盛りつけたら、出来上がり。