

マーラータン豆乳はるさめの15分できる本格簡単レシピ(グルテンフリー-麻辣湯)



調理時間：15分



調理法：お鍋



カロリー：344kcal



塩分：2.9g

本格麻辣湯（マーラータン）レシピ | しびれる辛さと旨味がやみつき！おすすめの材料と簡単に作れる人気のスープをご紹介します

四川料理の定番「麻辣湯（マーラータン）」は、唐辛子と花椒（ホアジャオ）のしびれる辛さと奥深い旨味が魅力の本格中華スープ。このレシピでは、豚肉やきのこ、春雨をたっぷり加え、ヘルシーな豆乳を入れて、ひと鍋で栄養満点に仕上げます。生姜を効かせた香り高いスープに、旨辛なラー油と花椒をプラスすることで、体がほかほか温まる本格的な味わいが家庭でも手軽に楽しめます。シンプルな作り方なので、忙しい日のこはんやおもてなしにもぴったり。

●麻辣湯（マーラータン）とは
中国の四川省が発祥といわれており、唐辛子や花椒、豆板醤、甜面醤、数十種類のスパイスや漢方を味付けに使った薬膳スープのような味が特徴です。花椒のような痺れる辛さ（麻）と、唐辛子のようなピリッとした辛さ（辣）をメインに味付けした熱々のスープ（湯【燙】）料理。2025年はスープの辛さレベルや数十種類の具材から自分で選んで作る、オリジナルの麻辣湯が作れるお店も急増しており、若い女性を中心に日本でも大人気の食べ物です。

●麻辣湯（マーラータン）の材料は
■麺の種類
米粉麺やもちもちとした食感の春雨（タンミョンやブンモジャ）、太い平春雨が主流です。

■おすすめトッピングの具材
定番の具材はもやしや白菜、鶏肉などが挙げられます。えのきやしめじ、鶏肉、チンゲン菜、豆腐などの、高たんぱく・低脂質な材料が美容と健康に良い食材として人気です。お店で食べることができる変わり種として、カラフルなストライプ模様の練り物「蟹団子」や揚げパン、湯葉は本場中国の気分を味わえる具材として必見ですよ！

使用商品

えんどうでん粉100% はるさめ 9cmカット

えんどうでん粉でつくった煮くずれしにくく、コシの強いなめらかな食感のはるさめです。

「はるさめ」カテゴリで世界初の北米最大グルテンフリー認定組織「GFCO」認定商品



材料 1人前

えんどうでん粉100%はるさめ：30g(1/3袋)
豚ばら肉：30g
小松菜：1株（50g）
にんじん：1/8本（約20g）
しめじ：1/3パック（約30g）
豆乳(無調整)：50cc
ごま油：小さじ1（4g）
水：350cc

【A】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1（7.5g）
【A】砂糖：小さじ1/2（1.5g）
【A】おろし生姜：小さじ1/2（2.5g）

■仕上げ
花椒：適量
塩こしょう：適量
ラー油：適量

作り方

（1）
豚ばら肉は一口大にカット、小松菜は5cmの長さに切る。
にんじんは短冊切りに、しめじは石づきを切り落としてほぐしておく。

具材は、おうちにある食材をお好みで使用してください。エビや厚揚げ、きくらげなどオススメです！

（2）
温めた鍋にごま油（小さじ1）を熱し、豚ばら肉・野菜を炒める。

（3）
軽く火が通ったら水（350cc）を加える。
沸騰したら、はるさめ・【A】を加えて2分30秒【中火】で煮込む。

（4）
豆乳を加え、再び沸騰したらすぐに火を止める
塩こしょう・花椒を振り、軽く混ぜる。

豆乳は煮立たせると分離してモロモロの状態になりますので、火加減に注意し、軽く沸騰したら火を止めてください。

（5）
器に盛り、ラー油をお好みでかけてください。