ケンミン食品
株式会社

中国湖南省風スープフォー



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：508kcal　塩分：8.2g

eo光チャンネル「ナジャ・グランディーバのチマタのハテナ」の番組で、中国出身ドラァグクイーン「ニーハオオシャミ」さんに絶品本格中華のスープフォーのレシピを教えていただきました！焦がしねぎ油の風味が食欲をそそり、ツルッと喉ごしの良い温かいフォー♪
中国の湖南省風の透き通ったスープに魅了されます。
ひき肉とザーサイ、揚げ焼きにした目玉焼きの、外はカリッ、中はとろ～り食感は悶絶級の美味しさです◎

【中国で いま大人気のフォー】
中国では広西省、広東省、湖南省、四川省、貴州省などの地域がフォーを食べる習慣があり、それぞれの地域で食べるフォーの味付けも異なります。
その中で一番有名なフォー料理は広西省の「螺螄粉（ロスフン）」になります。
タニシで出汁をとったスープにビーフンが入っており、臭くて、辛くて、酸っぱい味が特徴のフォーとして中国では大人気です。
※螺螄（luó sī）＝タニシ　粉（fěn）＝ビーフン
現在では、中国どの地域でも「螺螄粉」の専門店があり、どのスーパーマーケットでもインスタントの「螺螄粉」を購入することができます。

使用商品　ケンミンフォー [140g]



材料　2人分

ケンミン フォー：90ｇ
■ミンチ
豚ひき肉：150ｇ
ザーサイ：80ｇ
・濃口醤油：小さじ1（3ｇ）
・酒：大さじ1（15ｇ）

チンゲン菜：4枚
白ねぎ：10cm分（25ｇ）
卵：2個

鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ2（5ｇ）
濃口醤油：小さじ1（3ｇ）
塩：少々
油：大さじ2（24ｇ）

■トッピング
青ねぎ：適量

作り方

(1)
ザーサイは細かく切る。白ねぎは薄い輪切りにする。

(2)
■ミンチ
温めたフライパンに豚ひき肉とザーサイを炒める。
細かくパラパラに炒めたら、濃口醤油（小さじ1）・酒で味をつける。
お皿に一旦、取り出しておく。

(3)
【目玉焼き】
フライパンを軽く油をふき取り、油（大さじ2）を温める。
両面焼きの目玉焼きを作り、出来たら一旦取り出す。
※残った油は後ほど使用します。

(4)
【焦がしねぎ油】
残った油に白ねぎを入れ、白ねぎの端が少し焦げる程度まで炒める。

(5)
沸騰したお湯にチンゲン菜の根本だけを30秒ゆでる。
30秒後、チンゲン菜を丸ごとお湯の中に入れて火が通るまでサッとゆでる。

(6)
同じお湯で、フォーを4分ふつふつとした火加減でゆでる。ゆでたらザルに取る。
※ゆで汁は後で使用します。

(7)
2つの丼ぶりに塩・濃口醤油（小さじ1）・鶏がらスープを均等に分け、フォーのゆで汁を180ccずつ注ぐ。

(8)
ゆでたフォーを入れ、チンゲン菜・目玉焼き・ミンチをトッピングする。
上から焦がしねぎ油をかける。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.