ケンミン食品株式会社

ミャンマー料理のモヒンガー

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：700kcal　塩分：3.4g

第二弾！
【日本経済大学ユネスコクラブ 留学生が母国で慣れ親しんだ家庭の味をご紹介】
ミャンマーを代表するめん料理のモヒンガー。モヒンガーは魚をベースにした
スープをビーフンにかけた料理です。
ミャンマーの国民から愛されるモヒンガーのレシピを日本でも手軽に味わえるレシピです♪

【日本経済大学ユネスコクラブ：ミャンマー出身留学生考案レシピ】
ミャンマーでは、モヒンガーは国民食のひとつで、専門店もたくさんあり、同時に家庭料理でも親しまれています。
毎日のように家や外食で モヒンガーを食べるくらい、モヒンガーがないミャンマーの食生活は考えられません。それぞれの家庭やお店でモヒンガーの味は異なり、個性が豊かです。
今回のレシピは、日本の食材で作ることを前提に考案した、オリジナルモヒンガーです。

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：50ｇ(1/3袋)
魚(まぐろなど)：200ｇ
たまねぎ：150ｇ(約3/4個)
にんにく：3片(15ｇ)
生姜：3片(15ｇ)
ゆで卵：2個
乾燥ひよこ豆：40ｇ
米：45ｇ
ターメリック：大さじ1(6ｇ)～
チリパウダー：小さじ2(3ｇ)～
塩：小さじ1(5ｇ)
砂糖：小さじ1(3ｇ)
黒こしょう：適量
レモングラス：3本
（乾燥レモングラスの場合：20本）
濃口醤油：小さじ1(6ｇ)
サラダ油：大さじ3(48ｇ)
水：800cc～
ミント(トッピング)：適量
■トッピング
ミント適量
輪切りレモン：適量

作り方

（1）
まぐろは一口大にカットしておく。
たまねぎ100ｇ・にんにく・生姜はみじん切りにする。
たまねぎ50ｇは粗みじん切りにする。
ゆで卵1個はみじん切りに、残りの1個(トッピング用)は縦半分にカットしておく。

（2）
深めのフライパンに油（大さじ3）を熱し、みじん切りにした たまねぎ（100ｇ）・にんにく・生姜を炒める。
たまねぎが透き通ってきたらターメリック・チリパウダーを加えて炒める。
まぐろ・塩・砂糖・黒こしょうを入れてまぐろの両面に焼きめをつける。

（3）
水（700cc）を加えて沸騰させる。沸騰したら、レモングラスを入れてふたをして15分煮る。

（4）
別鍋にお湯を沸かし、ひよこ豆を入れ柔らかくなるまで煮る。
柔らかくなったら水をきり、ボウルにひよこ豆を移しておく。

（5）
温めたフライパンにお米を入れ、お米に焼き色がつくまで煎る。

（6）
お米に焼き色がついたら、ひよこ豆が入っているボウルに入れ、水（100cc）を加えてゆでたひよこ豆と一緒にブレンダーで細かく挽く。
（ブレンダーがない場合はすり鉢などですりつぶしていただいてもOKです）

（7）
3.の15分後、6.の挽いた具材・ゆで卵のみじん切り・粗みじん切りにしておいた たまねぎ（50ｇ）・濃口醤油を入れて
ふたをして【中～強火】で約30分煮込む。
（8）
沸騰したお湯にビーフンを入れて6分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして水気を切る。
●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

（9）
ゆでたビーフンを皿に盛り、スープをかけて、縦半分に切ったゆで卵とミントをトッピングする。

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