ケンミン食品株式会社

手作り本格チャーシューで！プロ直伝のねぎまみれビーフン レシピ

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：542kcal　塩分：5.3g

プロの中華料理人が教える 手作りのやわらかチャーシューの作り方を大公開♪
チャーシューの下にはたっぷりのねぎに焦がし醤油を合わせた、ねぎまみれビーフンが隠れています！
お酒のお供として、居酒屋気分も味わえる一品です。

【ケンミン食品直営店 健民ダイニング シェフのレシピ】
手作りチャーシューは煮込むだけ！
甘辛タレに漬け込んだ柔らかいチャーシューは作り置きしておけば、主菜や副菜にも使えます。
濃い味のタレがビーフンと相性抜群です◎

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　1人前

お米100%ビーフン：50ｇ
青ねぎ：60ｇ
白ねぎ：15ｇ
温泉卵(トッピング用)：1個
オイスターソース：10ｇ（小さじ2弱）
濃口醤油：10ｇ（小さじ2弱）
ブラックペッパー：適量
米油：大さじ1.5
ごま油：小さじ1
■チャーシュー
＜Ａ＞
豚肩ロース：500ｇ
生姜：約1片（20ｇ）
にんにく：1片（5ｇ）
白ねぎの青い部分：1本分
水：800cc

＜Ｂ＞
酒：小さじ5（25ｇ）
みりん：小さじ4強（25ｇ）

＜Ｃ＞
濃口醤油：大さじ4強（75ｇ）
煮だしたスープ：210cc

作り方

（1）
豚肩ロースは両面、フォークで数カ所刺して穴をあける。
生姜はスライス、にんにくは包丁の腹でつぶしておく。
青ねぎは斜め細切り、白ねぎは白髪ねぎにしておく。

（2）
【チャーシュー①】
＜Ａ＞の材料を入れて１時間半煮る【弱火】。
出てきた灰汁は必ず取る。
※煮込む際は、お肉が水に被るように水を足してしてください。

（3）
【チャーシュー②】
肉を取り出し、残ったスープの210ccと濃口醤油（大さじ4強）を混ぜ合わせ、＜Ｃ＞とする。

（4）
【チャーシュー③】
耐熱容器にチャーシュー・＜Ｂ＞を入れ、電子レンジで加熱してアルコールを飛ばす。【500W：1分30秒】

（5）
【チャーシュー④】
肉を＜Ｃ＞に入れ、１時間～半日漬け込む。

（6）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。
ゆであがったら水洗いをしてしっかりと水気を切ったらごま油（小さじ1）と和える。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説
（7）
温めたフライパンに米油（大さじ1.5）を熱し、青ねぎを炒める。

（8）
青ねぎがしんなりしてきたら、ゆでたビーフン・オイスターソースを入れてしっかり混ぜ合わせる。
香りづけに、鍋肌へ濃口醤油を入れて混ぜる。

（9）
器にビーフンを盛り付ける。
お好みの量のスライスしたチャーシュー・温泉卵・白髪ねぎ・ブラックペッパーをトッピングする。

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