

台南名物スープビーフン小巻米粉



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：335kcal 🧂 塩分：4.4g

台湾の南西部にある都市、台南の名物のイカを使ったスープビーフン。お鍋ひとつでつくれる時短なのに、イカのダシがしっかり効いた甘味のあるスープが特徴です。

【中国料理研究家 三村佳代先生のレシピ】

2023年3月に台北に行くにあたり、スープビーフン「小巻米粉」のレシピを再現しました。（小巻：小さいイカ、米粉：ビーフン）イカのだしが効いたスープを口にした時の「やさしさと甘さ」はこれまで経験したことないものでした。みなさまに台湾の驚き体験をおすそ分けします！

- コラム：台湾ビーフンについて詳しくはこちら
- コラム：台湾の麺について詳しくはこちら

使用商品

味の付いていないケンミン汁ビーフンブレン

ケンミン汁ビーフンの味なしブレンタイプ。いつもの汁ビーフンと同様にお鍋ひとつで簡単調理ができます。お好きな味付けでお楽しみいただけます。家族の食事はちゃんと手料理したいけど、時短や簡単に調理したいと



材料 1人前

味の付いていないケンミン汁ビーフンブレン：1個
（or お米100%ビーフン：40g）
いか：80g
（ヤリイカ・スルメイカなど）
生姜：薄切り2枚
白ねぎ：10g
キャベツ：20g
セロリ（トッピング）：3g
酒：小さじ1（5g）

米油：小さじ1/2弱（5g）
水：400cc

【A】みりん：小さじ2弱（10g）
【A】ナンプラー：小さじ1弱（5g）
【A】砂糖：小さじ1（3g）
【A】塩：小さじ1/2弱（2g）

作り方

- （1）イカは下処理をして、胴の部分は輪切りにする。生姜は皮を剥いて薄切り、白ねぎは2mm幅に輪切りにする。キャベツはひと口大にカット、セロリは小さく切る。
- （2）温めた小鍋に米油（5g）を熱し、生姜と白ねぎを炒める。【中火】
- （3）香りがたってきたら、イカを白っぽくなるまで炒める。酒と水を入れ、沸騰直前にイカを取り出す。
- （4）【A】を入れ、沸騰したらビーフンとキャベツを入れて5分ゆでる。
- （5）1分前にイカを戻し入れてあたため、器に盛って小さく切ったセロリをのせる。