

## 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、中国出身ドラッグクイーン「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くださいました！焦がしねぎ油の風味が食欲をそそり、ツルツ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「螺蛳粉（ロスフン）」になります。

タニシで出汁をとったスープにピーファンが入っており、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。

螺蛳（luósī）= タニシ 粉（fān）= ピーファン

現在では、中国どの地域でも「螺蛳粉」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「螺蛳粉」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

フォーグルテンフリー：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。  
細かくバラバラに炒めたら、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。