

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ヤ
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

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：50 g (1/3袋)
魚(まぐろなど)：200 g
たまねぎ：150 g (約3/4個)
にんにく：3片(15 g)
生姜：3片(15 g)
ゆで卵：2個
乾燥ひよこ豆：40 g
米：45 g
ターメリック：大さじ1(6 g)～
チリパウダー：小さじ2(3 g)～
塩：小さじ1(5 g)
砂糖：小さじ1(3 g)
黒こしょう：適量
レモン汁：3本
(乾燥レモン汁の場合：20本)
濃口醤油：小さじ1(6 g)
サラダ油：大さじ3(48 g)
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100 g・にんにく・生姜はみじん切りにする。
たまねぎ50 g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(100 g)・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、レモン汁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(50 g)・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。