

「詩季織々」タイアップレシピ ～しきおりビーフン(三鮮ビーフン)～



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：461kcal 🧂 塩分：0.7g

「君の名は。」「天気の子」など新海誠監督作品で知られる、アニメーション制作スタジオのコミックス・ウェブ・フィルムが手がけたアニメ「詩季織々」短編「陽だまりの朝食」で主人公シャオミンの故郷の大切な思い出として描かれるビーフンを、ケンミン食品が再現しました。劇中のビーフンは平めんで、これは物語の舞台である中国湖南省では、「河粉（ホーフアン）」と呼ばれている幅広のビーフンとの見解を持っております。ベトナムの「Pho（フォー）」の原型となった、アジアで広く親しまれているめんの一つです。そこで今回は、ケンミンの「フォー」を用いたレシピで「しきおりビーフン」をご紹介します。

使用商品 フォーグルテンフリー

つるつるしなやかな食感のお米でできた平めんです。スープの中ですのまみで戻すこともできるので、お手軽にご家庭の食卓でアジアンプチトリップをお楽しみいただけます。



材料 1人前

フォーグルテンフリー：70g(1/2袋)
豚ひき肉：50g
きざみ生姜：小さじ1/3
きくらげ(もどし)：20g
しいたけ：1～2枚
(乾燥しいたけでも可)
米油：大さじ1/2(6g)

【A】濃口醤油：小さじ1/2(3g)
【A】酒：小さじ1/2(2.5g)
【A】砂糖：小さじ1/3(1g)

【B】鶏がらスープの素(顆粒)：大さじ1(7.5g)
【B】砂糖：小さじ1/2(1.5g)
【B】水：600cc

■トッピング
目玉焼き：1個
刻みねぎ：大さじ1(適量)

作り方

- (1)
豚ひき肉に【A】を混ぜ合わせる。
- (2)
温めた鍋に米油(大さじ1/2)を熱し、きざみ生姜を炒める。
生姜の香りが出てきたら、豚ひき肉を加えて炒める。
- (3)
別鍋で【B】を沸騰させたら、きくらげ・しいたけ・フォーを加えて4分間煮込む。
塩こしょうで好みの味に調整してください。
- (4)
器にフォーを盛り、2のそぼろ・目玉焼きをのせたら上からスープをかける。
上に刻みねぎをちらす。