

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ビーフンが入っており、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（fěn）= ビーフン

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

フォーグルテンフリー

つるっとしなやかな食感のお米のできた平めんです。スープの中でそのままゆ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 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。