






紅焼牛肉麺 ホンシャオ ニュウロウミエン 調理時間 30分 ～ 台湾版肉うどん！ ～



材料 (2人分)

- 牛薄切り肉・・・・・・・・・・200g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/2 (100g)
- 生姜・・・・・・・・・・ 1 かけ (大さじ1)
- ニンニク・・・・・・・・・・ 1 かけ (小さじ1)
- A {
 - 豆板醤・・・・・・・・・・ 小さじ1
 - 麻辣醤・・・・・・・・・・ 小さじ1
 - 五香粉・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
- B {
 - 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ2
 - 醤油・・・・・・・・・・ 大さじ5
 - 老酒・・・・・・・・・・ 大さじ3
- ビーフコンソメ・・・・・・・・・・ 1 個 (6.5g)
- 水・・・・・・・・・・ 900cc
- 細めのうどん (乾麺)・・・・・・・・・・ 2 束
- チンゲン菜・・・・・・・・・・ 1 把
- 水 (うどん茹で用)・・・・・・・・・・ 適量
- 油・・・・・・・・・・ 大さじ1

作り方

1.  玉ねぎ、生姜、ニンニクをそれぞれみじん切りにする。厚底のフライパンに油をひき中火にし、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透明になったら、生姜、ニンニク、A を入れそのまま炒める。香りが出てきたら、牛肉と B を入れ牛肉に火が通るまで炒める。
2.  1に水を入れ、沸騰したらビーフコンソメを入れる。アクを取ったらスープのできあがり。
3.  チンゲン菜を洗い葉と茎の境で切る。茎の部分を縦半分になり、さらに放射状に切る。別の鍋で水 (分量外) を沸騰させ、中火にし、チンゲン菜を茹でる (30秒程度)。茹で上がった後取り出しておく。次にうどんを入れ指定の時間茹でる。茹で上がった後、うどん、2の汁、チンゲン菜、牛肉を器に盛り付けてできあがり。

牛肉麺について

牛肉麺には大きく清燉牛肉麺 (チンドン ニュウロウミエン) と紅焼牛肉麺 (ホンシャオ ニュウロウミエン) に分かれます。清燉は塩味、紅焼は醤油味です。牛すね肉や牛すじ肉を使用し、長時間煮込んで作ることが多いですが、今回は、薄切り肉と、ビーフコンソメを使用し、短時間で作るレシピを紹介します。かんすいを使用していない麺なので、「台湾版肉うどん」と言えます。牛肉はお好きな部位を使用してお作り下さい。

※こちらは、新型コロナウイルス感染拡大により、ホームページのみで公開したレシピです。

台湾友好倶楽部

taiwanclub886@yahoo.co.jp

<https://taiwanclub886.wixsite.com/taiwanclub>

