




AZABU KITCHEN

ご当地

2021- 10

— 麻生病院栄養科 —

ガタタンラーメン 11月26日

- ・ガタタンラーメン
- ・蒸しシューマイ
- ・オレンジゼリー



担当者
より
ひとこと

芦別市で受け継がれてきた名物料理「ガタタンラーメン」を提供しました。野菜や肉、魚介や山菜など多くの具材が入った旨味のあるスープに、片栗粉でとろみをつけています。身体が温まる、寒い季節にぴったりなメニューです。あっさり塩味のスープで油が少なく胃もたれしないのが長所です。お好みの具材でぜひお試しください！

☆星の降る里☆ 芦別市



「ガタタン」は芦別市の伝統的なスープ料理です。中国北東部の家庭料理が由来とされ、中国での漢字「含多湯」を日本語に読み替えたといわれています。このスープにラーメンを入れたものがガタタンラーメンです。他にもチャーハンを合わせたガタタンチャーハンもあります。

芦別市の約88%は森林が広がり、広大な自然と澄みきった空に、美しい星空が広がります。昭和59年12月に「星の降る里」を宣言し、昭和62年8月に行われた「全国星空の街・あおぞらの街コンテスト」では、環境省から「星空の街」に認定されました。



特麻製生 ガタタンラーメン

【材料 2人分】	
ラーメン	2玉
豚小間	40g
シーフードミックス	40g
ふき水煮	25g
きくらげ	0.5g
人参	20g
たけのこ水煮	25g
なると	15g
白菜	80g
ごま油	小さじ1
サラダ油	小さじ1
ガラスープ	800g
塩ラーメンのたれ	20g
塩・胡椒	適量
中華味	小さじ1/2
ラード	適量
卵	1個
片栗粉	小さじ2
長葱（小口切り）	適量

- 【作り方】
- ①ふき水煮は筋をとり、きくらげは水で戻す。
 - ②人参・たけのこ水煮は短冊切り、ふき水煮・なるとははす切りにする。
 - ③白菜は芯の部分をそぎ切り、葉の部分を一口大に切る。
 - ④ごま油とサラダ油で豚小間を炒める。続いて②の具材を加え火が通ったら、シーフードミックスを加えて炒める。
 - ⑤④に白菜ときくらげを加える。
 - ⑥⑤にAを入れ一煮立ちさせる。水溶性片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を加える。
 - ⑦ラーメンを茹でて器に盛り、⑥を加える。長葱をお好みでのせたら完成です。

◎とろみのついたスープが麺とよく絡んでおいしいよ！！



『ガタタン』
ガタタンラーメン
イメージキャラクター