




AZABU KITCHEN

ご当地
メニュー

2021-3

— 麻生病院栄養科 —

仙台 マーボー焼そば



～本場 仙台マーボー焼そばの3大定義～

1. 麻婆を使い、具は豆腐に限定しない。
2. めんは焼くか、揚げたものとする。
3. 宮城県中華飲食生活衛生同業組合の認定人が認定したものとする。

まかないから生まれた
伝説のメニュー

宮城の美味しい中華を食べよう

1970年代前半、仙台市の中華料理店で“まかない”として誕生した、「仙台マーボー焼そば」これまでは知る人ぞ知るメニューのひとつでした。2013年、ご当地ブームを牽引するテレビ番組で“仙台市民のソウルフード”として取り上げられ、その存在が知れ渡りました。その後、中華料理店の店主たちが一丸となり、「仙台マーボー焼そば」を定番メニューにする活動を開始。市民に認知され、愛される中華料理、『新・仙台名物』を目指して、提供店の数も日々追うごとく増えているそうです。

耳鼻咽喉科 麻生病院 栄養科

麻婆焼きそば 5月28日

- ・麻婆焼きそば
- ・たまごとワカメスープ
- ・蒸しシューマイ
- ・ミックスフルーツゼリー

ご家庭で簡単
アレンジ♪

仙台マーボー焼そばの作り方

【材料 2人分】

むしめん	---2玉
サラダ油	---小さじ2
◆ 麻婆豆腐あん ◆	
木綿豆腐	---200g(1/2丁)
豚ひき肉	---60g
干しいたけ	---2枚
長ねぎ	---40g
にんにく	---1/2片
生姜	---4g
サラダ油	---小さじ1
麻婆豆腐の素(市販)	---2人分
ガラスープ	---120cc
オイスターソース	
紹興酒	
砂糖	---お好みで少々
甜麺醤	
しょうゆ	
水溶き片栗粉	---適量
小葱(小口切り)	---適量

【作り方】

- ① 麻婆豆腐あんをつくります。豆腐はさいのめ切りにし、干しいたけと長ねぎ・にんにく・生姜はみじん切りにします。
- ② フライパンにサラダ油小さじ2を熱し、にんにく・生姜を入れて香りを出したら豚ひき肉・干しいたけを加えて炒めます。
- ③ そこへ長ねぎを加え炒め、豆腐、ガラスープを加え、麻婆豆腐の素を入れて味を整えます。お好みでオイスターソースなどを入れてください。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつければ、あんの完成です。
- ⑤ フライパンにサラダ油小さじ2を入れて熱し、めんをほぐしながら炒めます。皿にのせ、あんをかけ、小葱を散らしたら完成です！！

めんに焼き目をつけることさらにGood!! お好みで山椒をふってもおいしいですよ!

仙台ご当地キャラ
むすび丸



担当者
より
ひとこと

一品で食べ応えのある仙台のB級グルメです。麺をしっかり焼くことで香ばしく仕上がります。麻婆豆腐はあんを少し固めにすると、麺によく絡みます。麻婆豆腐のアレンジメニューです。いつもとは少し違う食べ方をご家庭でお楽しみください♪