



# AZABU KITCHEN

ご当地  
メニュー

2022-3

— 麻生病院栄養科 —

## 麻婆焼きそば 5月27日

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

### 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、その存在が知られ渡りました。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、提供店の数も日を追うごとに増えているそうです。

耳鼻咽喉科 麻生病院 栄養科

### 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】

- 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。
- フライパンにサラダ油小さじ1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。
- そこに長ねぎを加え炒め、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。
- 水溶き片栗粉でとろみをつければ、あんの完成です。
- フライパンにサラダ油小さじ2を入れて熱し、めんをま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とさらにGood!! お好みで山椒をふってもおいしいですよ!



担当者  
より  
ひとこと

今回はまかないから生まれた仙台のご当地グルメ、麻婆焼きそばを提供しました。カリッと焼いた麺とピリ辛の麻婆豆腐の相性は抜群！あんが麺によく絡み、最後まで美味しく食べることができます。麺の焼き加減はお好みで調整してお楽しみください。麻婆豆腐＋麺の組み合わせをぜひご家庭でもお試しください！

