




AZABU KITCHEN

ご当地

2023-3

麻生病院栄養科

☆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。このスープにうどんを入れたものがガタタンうどんです。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。



ガタタンうどん 4月7日

- ・ガタタンうどん
- ・蒸しシューマイ
- ・胡麻プリン

 **ガタタンうどん** 

【材料 2人分】

冷凍うどん	2玉
人参	20g
たけのこ水煮	25g
ふき水煮	25g
白菜	80g
きくらげ	0.5g
なと	15g
豚こま肉	40g
シーフードミックス	40g
サラダ油	小さじ1
ごま油	小さじ1
ガラスープ	4カップ
塩ラーメンのたれ	20g
塩・胡椒・ラード	適量
酒	小さじ2
みりん	小さじ2/3
中華味片栗粉	小さじ1/2
卵	小さじ2
長葱	1個
	適量

【作り方】

- ①人参・たけのこ水煮はたんざく切りにする。
- ②ふき水煮は筋をとり、斜め切りにする。
- ③白菜は一口大に切る。
- ④きくらげは水で戻し、なるとは斜め切りにする。
- ⑤鍋にサラダ油、ごま油をひき、豚こま肉、シーフードミックスを炒め、①、②、③、④も加えて炒める。
- ⑥⑤にAを加えてひと煮立ちさせる。水溶性片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を加える。
- ⑦うどんを茹で、器に盛り付けて⑥をかけ、小口切りにした長葱を添える。

◎とろみのついたスープが麺とよく絡んでおいしいよ!!



担当者
より
ひとこと

本日は北海道芦別市のご当地メニュー「ガタタン」にうどんを入れアレンジした「ガタタンうどん」を提供しました。塩味ベースであっさりした食べ心地の中に、様々な具材から出た旨味が広がりより満足感が高まります。おすすめの一品です。