




AZABU KITCHEN

ご当地

2022-7

— 麻生北見病院栄養科 —

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、提供店の数も日を追うごとに増えているそうです。

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	…120g
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。
- 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

カリッと焼き目のついためんのにピリ辛の麻婆豆腐をのせたボリュームのある一品となっています。豆腐は一度下茹ですると煮崩れしにくく、味がしまります。「具は豆腐に限定しない」と3大定義にもあるように豆腐だけではなく、茄子にしたりと様々なアレンジができますので、お好みの麻婆焼そばをご家庭でもお楽しみください。

「麻婆焼そば」
6月10日

・麻婆焼そば

・チヂミ風卵焼き

・アセロラゼリー