



AZABU

KITCHEN

ご当地

2023-12

麻生北見病院栄養科



☆星の降る里☆ 芦別市 ☆

ガタタンうどん 11月10日

- ・ガタタンうどん
- ・チヂミ風卵焼き
- ・ごまプリン



「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。クセのない味わいのガタタンは、アイデア次第でバリエーションが豊かです。ガタタンラーメン・ガタタンチャーハン・ガタタン焼きそば、ガタタンうどんなどがあります。

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。



特製 ガタタンうどん

【材料 2人分】

ゆでうどん	2人分
人参	20g
たけのこ水煮	25g
ふき水煮	25g
白菜	80g
きくらげ	0.5g
なると	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	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2
卵	1個
長葱	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。水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を加える。
- ⑦うどんを器に盛り付けて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

ガタタンうどんは野菜や肉、魚介や山菜など多くの具を入れ、片栗粉でとろみをつけて、仕上げに溶き卵をふんわり流しいれた料理です。本来のガタタン料理はスープのみですが、現在はガタタンラーメンやガタタンチャーハン、ガタタン焼きそばなどのアレンジ料理があり、どれも美味しいです。