



AZABU

KITCHEN

ご当地

2023-6

麻生北見病院栄養科

麻婆焼きそば 6月9日

- ・麻婆焼きそば
- ・焼き竹輪の胡瓜詰め
- ・アセロラゼリー



担当者
より
ひとこと

「麻婆焼きそば」は、刺激的な麻婆の香りがたまらない、ちょっと大人の焼きそばです。お店によって、味も全然違い、沢山食べ歩いても飽きない一品です。



- ～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に増えているそうです。

耳鼻咽喉科 麻生北見病院 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	…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)	…16g
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、めんをほくしながら炒めます。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

仙台ご当地キャラ
むすび丸

