

北千歳駐屯地 小樽あんかけ焼そば

小樽あんかけ焼そばは60年以上の歴史があり、ご当地グルメがブームになる前から存在していた。店ごとに独自の作り方を有するため“これ”といった決まりはないが、土地柄海鮮を多く入れ、あんは多めの傾向。決まったスタイルのある名物ではない為、レシピ作成にあたっては、とある店を参考に絞って作成した。

北千歳駐屯地業務隊



材料（1人分）

焼そば用ラーメン	250.00 g
塩こしょう	0.50 g
サラダ油	5.00 g
豚もも肉スライス	20.00 g
いか	30.00 g
むきえび	30.00 g
黒きくらげ	1.00 g
人参	20.00 g
ピーマン	20.00 g
白菜	100.00 g
もやし	30.00 g
長葱	20.00 g
玉葱	30.00 g
生しいたけ	10.00 g
刺身用真つぶ	20.00 g
卓上ごま油	2.00 g
中華用スープストック	5.00 g
料理用清酒	5.00 g
上白糖	5.00 g
食塩/でん粉	3 g/3 g
醤油	3.00 g
乾燥錦糸卵	10.00 g
千切紅生姜	10.00 g
洋辛子粉	1.00 g
食酢	3.00 g

作り方

- 1 焼きそば用ラーメンは塩こしょうで味付けし、焼き目を付ける
- 2 豚ももから醤油までで海鮮入りのあんをつくる。塩味で醤油の色は薄めに。あんは多めで、写真よりタップリ目にかけることが望ましい
- 3 皿に麺を盛ってあんをたっぷりかけ、戻した錦糸玉子を飾り、洋辛子、酢、紅生姜を添えて配食。

★コツ・ポイント

あんはたっぷりかける。錦糸玉子は参考店の特徴なのでなくても可。貝は熱で硬くなるので別に調理師あとで入れるとよい。つぶの代わりに帆立や北寄貝など、そのとき手に入る貝でよい。あんについては濃い醤油ベースの店もある。