

岩手駐屯地 じゃじゃ麺

岩手県盛岡名物「3大麺」の一つです。
 お店ではじゃじゃ麺を食べ終わった後に「鶏蛋湯（ちーたんたん）」と呼ばれるたまごスープを食べるのが定番なので、付け合せに提供するのもおすすめです。

岩手駐屯地業務隊 管理栄養士 佐藤技官



材料（1人分）

冷凍さめきうどん	1玉
豚赤身挽肉	40g
玉葱	60g
干し椎茸	2g
黒すり胡麻	5g
サラダ油	2g
おろしにんにく	2g
おろし生姜	2g
赤味噌	20g
醤油	3g
上白糖	4g
本みりん	3g
本料理酒	3g
テンメンジャン	2g
中華スープストック	0.5g
胡麻油	1g
胡瓜	90g・10g
おろしにんにく・紅生姜	適宜
食酢・ラー油	適宜

作り方

- 1 干し椎茸を水戻しする。
- 2 戻した椎茸、玉葱をみじん切りする。
- 3 サラダ油を熱し、豚赤身挽肉と2を炒め、本料理酒を振る。
- 4 おろしにんにく、おろし生姜、黒すり胡麻を入れ香りを出し、赤味噌、醤油、上白糖、本みりん、テンメンジャン、中華スープストックで味付けする。
- 5 ごま油で香り付けする。
- 6 うどんを茹でお皿に盛り付け、せん切りにした胡瓜、肉味噌をのせる。

★コツ・ポイント

お好みでおろしにんにく、紅生姜、食酢、ラー油などをかけても美味しいです。