

飯塚駐屯地 ラーメン

「炭鉱炭麺」

赤いスープと黒い肉ダネのコントラスト
濃厚な味が病みつきになる担々麺

PRポイント

飯塚の某ホテルで出されている黒い担々麺にインスパイアを受け、駐屯地オリジナルのシビを作りました。練ゴマたっぷりの濃厚スープと真っ黒な肉ダネ、しゃきしゃきのもやしものった、味も見た目もインパクトのある一品です。

栄養ポイント

ゴマには悪玉コレステロールを排出する働きのある不飽和脂肪酸や抗酸化物質のゴマリグナンなどが豊富に含まれています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【麺】

冷凍ちぢれ中華麺

【肉ダネ】

豚ひき肉	50g	たけのこ水煮	20g
深ネギ	20g	ピーナッツ	3g
おろし生姜	2g	おろしにんにく	2g
白みそ	1g	トウバンジャン	2.5g
ごま油	3g	テンメンジャン	1.5g
食用竹炭	1g		

【スープ】

担々麺スープ	45g	調整豆乳	5g
練ゴマ	20g	ウェイパー	2g
顆粒中華だし	1.5g	酢	1g
醤油	2g	上白糖	2g
ザラメ	1g	水	200g

【トッピング】

もやし	60g	小ネギ	4g	卵	1個
-----	-----	-----	----	---	----

炭鉱炭麺シビ



作り方

- 1 豚ひき肉を少量のゴマ油、しょうが、にんにくで香りをつけながら炒める。
- 2 たけのこ、深ネギはみじん切りにし、1に加える。トウバンジャン、テンメンジャン、残りのゴマ油、砕いて炒ったピーナッツを加え、食用竹炭で色を付ける。
- 3 練ゴマを担々麺スープの素(6倍希釈程度)で伸ばしながらスープの材料を全て入れて一煮立ちさせる。
- 4 もやしはさっと湯がく、卵は温泉卵にする。小ネギは小口切りに切っておく。
- 5 冷凍めんを茹で、スープ、肉ダネ、もやし、小ネギ温泉卵の順で盛り付けたら完成です。