

料理: 牡蠣ラーメン



志津川湾で獲れるカキ、シウリ貝、皿貝をブレンドしました。出汁は魚介にしぼって、シンプルに仕上げたあっさりラーメンです。飲んだ後等には最高です。

作り方

材料

1. 材料の下準備をします。ニンニク、ネギはみじん切りに。豆苗はざっと洗って、1/2の長さに。生ワカメは、湯通ししておきます。牡蠣は塩をふり、手で揉み込みながら汚れをとり、流水でやさしく振り洗いしておきます。
2. スープを作ります。1400ccの水に牡蠣、シウリ貝、皿貝、ネギの青い部分を入れ、火にかけます。旨味が全て灰汁にならないうちに、さっと貝類は取り出します。
3. 2のスープに鶏ガラスープを加えます。塩、胡椒、日本酒で味を整えます。クッキングシート等を使って灰汁をとります。スープの完成です。
4. フライパンにサラダ油とゴマ油をしき、みじん切りにしたニンニク、ネギを弱火でゆっくり炒めます。  
**ポイント**：ゴマ油は香り付けに加えます。
5. 香りが出たら中火にし、スープ作りの際に取り出した牡蠣、シウリ貝、皿貝を加えて塩、胡椒で味を整えます。最後に、豆苗を加え、火を通しすぎないうちに火を止めます。
6. 麺を茹でます。(水は分量外) 沸騰したら麺を入れ、2分間ゆでます。茹で上がったら、水かぬるま湯でぬめりをとります。
7. 盛り付けです。器に6を入れて5の具を載せます。3のスープを加え、ネギを載せて出来上がりです！

(2名分)

中華麺	2袋
牡蠣	10個
シウリ貝	30g
皿貝	30g
生ワカメ	適量
豆苗	1/6株
ニンニク	1/4かけ
長ネギ	1/2本
日本酒	小さじ1
塩	少々
胡椒	少々
鶏ガラのスープの素(粉末)	小さじ1/2
サラダ油	少々
ゴマ油	少々
水	1400cc

ワンポイント

牡蠣や貝類をゆですぎずにさっと取り出す事。

(一人前あたり 917kcal)