

## 〔1〕刀削麺の生地をつくる

### 材料 (4~5人)

薄力粉 125g      強力粉 125g      ぬるま湯 100cc

- ①. 薄力粉と強力粉をぬるま湯でこねる。
- ②. ①を丸くこねて30分ねかせる。
- ③. 鍋に湯を沸かす。
- ④. ②の生地を手を持って、特殊な包丁で生地を削りながら③に入れゆでる。
- ⑤. 麺が茹で上がれば取り上げる。

## 〔2〕刀削麺の具をつくる

### 1. トマト卵あんかけ刀削麺の具をつくる

#### 材料 (4~5人)

トマト 2~3個      卵 2~3個      片栗粉 適量  
ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油 各少々

- ①. トマトを乱切りにし(皮をむかずに切る)、ねぎ・しょうが・にんにくをみじん切りにする。
- ②. 卵を割り、といておく。
- ③. フライパンにサラダ油(少々)を入れ、フライパンを温める。
- ④. ②の卵を炒めて、火を切り一旦お皿に入れておく。
- ⑤. ④のフライパンにサラダ油少々を加え、ねぎ・しょうが・にんにくを炒め香りが出たら、トマトを加えて炒める。
- ⑥. トマトに火が通ったら、④の卵を加えて絡めながら炒め、片栗粉でとろみをつける。

### 2. 炸醬面(ジャージャー刀削麺)の具をつくる

#### 材料 (4~5人)

豚ばら肉 250g      刮麵醬 250g  
ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油 各少々

- ①. 豚ばら肉を1cm角くらいに切る。ねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ②. フライパンにサラダ油(少々)を入れ、フライパンを温める。
- ③. ①の豚ばら肉をフライパンに入れて炒め、焼き色がつき、油が出てきたら、ねぎ・しょうが・にんにくを加えて2~3分炒める。
- ④. 刮麵醬を加え、10分くらい弱火で炒める。  
(油が表面に浮き上がってくるくらいが目安)

### 3. あんかけ刀削麺の具をつくる

#### 材料 (4~5人)

豚ばら肉 125g      鶏肉 75g      鶏肉団子 約8ヶ(加工済みのもの)  
きくらげ 少々      じゃがいも 2~3個      人参 約100g

厚揚げ 1ヶ 八角・花椒 少々 ねぎ・しょうが・にんにく 少々  
サラダ油 少々 水 500cc 卵 1個 ごま油 少々  
砂糖・醤油・塩 少々 片栗粉 適量

- ①. 豚ばら肉を1cm幅に切る。鶏肉を1.5cmくらいに切る。鶏肉団子を4等分にする。
- ②. ジャがいもと人参は皮をむいて、鶏肉と同じ大きさに切る。
- ③. 厚揚げを細かく切る。
- ④. きくらげをぬるま湯で20～30分戻しておく。
- ⑤. フライパンにサラダ油（少々）を入れ、フライパンを温める。
- ⑥. ⑤に八角・花椒（少々）を加えて、香りが出るまで弱火で炒める。
- ⑦. ⑥にねぎ・しょうが・にんにく（少々）を加え、すぐにその他の①～④の具材を加えて強火で5～6分くらい炒める。
- ⑧. 具材が浸るくらいの水を加え沸騰後5分くらい待つ。（その間は触らない）
- ⑨. 砂糖・醤油・塩を適量加え、片栗粉でとろみをつける。
- ⑩. 卵をとき、⑨に加えごま油をたらす。