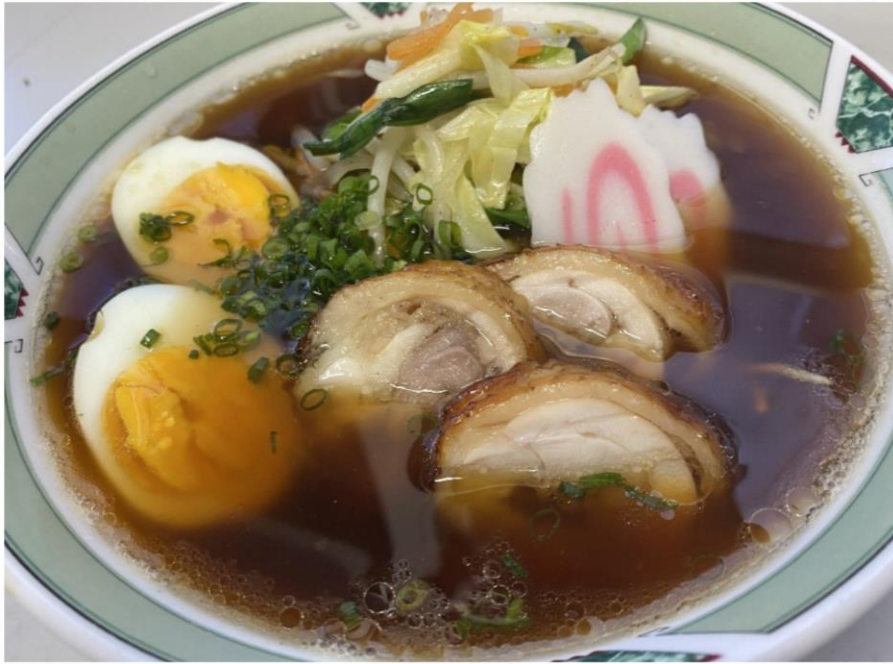


冠地どりの 醤油ラーメン



材料(4人分)

◆ 生めん	4玉
-------	----

具材	
◆ 小ネギ	4~6本
◆ もやし	1袋
◆ きゃべつ	1/8玉
◆ 人参	1/3本
◆ 卵	4個

スープ	
◆ 鶏ガラ	2羽分
◆ 水	2.5ℓ
◆ 長ネギ (青い部分)	2本分
◆ 生姜の皮	適宜
◆ 人参の皮	1/3本
◆ 酒	1cup
◆ 唐辛子	1~2本

合わせ調味料	
◆ みりん	100cc
◆ 醤油	200cc
◆ たまり醤油	30cc
◆ 砂糖	大さじ1

チャーシュー	
◆ 冠地どり(もも肉)	1枚
◆ 酒	50cc
◆ 醤油	50cc
◆ 塩こしょう	少々

} A

- 冠地どりのもも肉にフォークで穴を開け、Aを合わせたものに10分程漬けておく。
- 鶏ガラを水洗いし、血合いや内臓を取り除く。
- 鍋に水を入れ、長ネギ(青い部分)、生姜の皮、酒、唐辛子、人参の皮、鶏ガラを入れコトコト炊く。
- もやしは袋から出し、水洗いをしておく。きゃべつ、人参は短冊切り、小ネギは小口切りにしておく。
- ①のもも肉を皮を外にしてタコ糸で筒状に巻いていく。卵はゆで卵にして半分に切っておく。
- オーブンを170℃に温め、もも肉を、中心に火が入るまで20分程焼いていく。
- ④のもやし、きゃべつ、人参をフライパンで炒め、軽く塩こしょうをする。
- 合わせ調味料の材料を合わせ、一度火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ③のスープを1時間ほど煮込んだら濾しておく。
- もも肉は焼けたらオーブンから取り出し、粗熱を取り、タコ糸を外して1cm幅に切っておく。
- 生めんを湯で始める。器に⑧を大さじ2入れ、⑨のスープを入れる。
- めんが湯であがったら、しっかり湯切りをしてスープの中に入れる。
- 炒めた野菜、小ネギ、もも肉チャーシュー、ゆで卵を乗せて出来上がり。