

## かた焼きそば

材料（4人分）

中華細麺 1.5玉、エビ4尾、ホタテ貝柱2個、ホッキ貝2個、チンゲン菜1/2本、シイタケ2個、ニンジン薄切り4枚、タケノコ薄切り4枚、ショウガみじん切り小さじ1/2

<エビ下味>

塩・コショウ少々、卵白少々、片栗粉少々、サラダ油少々

<合わせ調味料>

鶏ガラスープ400cc、塩小さじ1弱、グラニュー糖少々、コショウ少々、日本酒大さじ1

<仕上げ>

水溶き片栗粉適量、ネギ油大さじ1、ゴマ油小さじ1



作り方

- 1 中華麺はたっぷりめのお湯で2分半くらいゆでて、冷水で洗って、サラダ油（分量外）をまぶしておく。これを油で色づくまで揚げて、バットに上げて油を切っておく。
- 2 エビは頭とカラを取り、塩と片栗粉（分量外）でもんで、水で洗う。タオルで水気をよく切ってから、塩・コショウをまぶしてもむ。卵白を加えてもむ。さらに片栗粉をまぶし、上からサラダ油を加えて、かるくまぶしておく。
- 3 ホタテは横2つに切る。ホッキ貝は横2つに切ってワタを除く。
- 4 タケノコは薄い櫛切りにする。チンゲンサイは5cm幅に切る。シイタケは斜めに4つに切る。ニンジンも四角く切って、2mm厚の薄切りにする。
- 5 ホッキ貝はさっと湯がく。ニンジンも固めにゆでる。エビは160℃くらいの油で半生くらいに火を通す。
- 6 ショウガのみじん切りを軽く炒め、ここにホタテ、チンゲン菜、シイタケ、タケノコを入れて炒める、エビ、ホッキ貝、ニンジンを加え、合わせておいた調味料を入れ、軽く煮込む。水溶き片栗粉でとろみをつけ、鍋肌からネギ油、ゴマ油をたらす。
- 7 平皿に麺を敷き、上から6をかける。

料理のポイント

- 1 麺を揚げないで、焼くと普通の焼きそばになります。
- 2 片栗粉のとろみは、固めに仕上げます。