

沖縄そば

一人分
490kcal



(材料) 5人分

豚だし汁…… } あわせて6カップ
かつおだし汁… } (1200cc)
塩…………… 小さじ2~2.5
手打ちそば… 1kg
豚三枚肉… 200g
泡盛…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1・1/3
醤油…………… 大さじ2
かまぼこ… 5~10切
ねぎ…………… 少々
紅しょうが… 少々

【作り方】

豚骨とかつお節でだし汁をとり、布巾でこし火にかける。次に分量の塩を入れて濃いめの味に仕立てる。(香り程度に醤油を落として味をひきたてる)

三枚肉はゆでて5~6cm長さの5mm厚さに切り、泡盛・砂糖・醤油を煮立てて味をつけておく。

ねぎは小口切りにしておく。かまぼこはひと口大の斜め薄切りにする。

深めの器に熱湯を通したそばを盛りつけ、のそばだしを注ぎ、三枚肉、かまぼこ、薬味用のねぎと、千切りにした紅しょうがを盛りつけて出来上がり。