



袋焼きそば サンマーメン

県民に愛されるかながわ名物を、
なんと袋焼きそばベースで！

サンマーメンと言えば、鮮やかな具
が入ったあんかけ。意外と見ない、
即席レシピをご紹介します！

材料1人分

- 焼きそば（袋麺）
- 人参
- ねぎ
- もやし
- 焼き鳥の缶詰（塩味）

1袋
15g
1/4本
15g
1缶

- 水 250～300ml
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- 水溶き片栗粉 大さじ2
- サラダ油 少々
- 塩・こしょう 少々

作り方

1. 人参は短冊切りにし、ねぎは斜め切りにしておく。
2. 鍋に油をしいて焼きそばを入れ、少量の水（分量外）をくわえながら炒める。
3. 別の鍋に水を入れ、野菜をすべて茹でる。火が通ったら焼き鳥缶を入れ、焼きそばの粉末スープを入れて煮る。
4. 炒めた麺を3の鍋に入れてあわせる。
5. 鶏ガラスープの素をくわえて味を整えたら、水溶き片栗粉をまわし入れて、完成。



指導のポイント

- ・ きくらげを入れるとより本格的な見た目！
- ・ 水溶き片栗粉をいれることによって冷めにくく、とろりとした食感に仕上がります。



MEMO

戦後、南京町（現在の横浜中華街）でまかないとして作られはじめたサンマーメンは、スープが冷めにくく、ボリュームもあるあんが人気となり、やがて県内各地で作られるようになりました。サンマというお魚のようですが、漢字をあてると「生馬麺」。広東語風で「新鮮でシャキシャキした素材を上に乗せた麺」という意味で、具材に白・黒・赤・黄・青(緑)の5色が意識されているのも特徴です。塩ベースのお店もあるのだとか！



体験



知識



カテゴリ



調理時間



人数



費用

