



今までの
レシピ集はこちら

おいしい
お水を使った

かんたん

レシピ

中国料理の名店が教える本格派 五目冷やし麺

暑くて食欲がない…

そんなときには冷たい麺が

ピッタリ。既製品のタレとはひと味違った、

手作りタレで本格中華の味わいです。



教える先生

「中国四川料理 石林」

オーナー兼総料理長 日比野利巨夫さん

中国四川料理 石林

福島市本町5-30 コーワビル2F

TEL:024-524-1741

営業時間／11時30分～15時

17時～22時(20時30分ラストオーダー)

定休日／日曜日



五目冷やし麺の作り方

- ①タレの材料のしょうゆ、砂糖、水、酢、ごま油を鍋に入れて火にかけ、煮立ったら火を止める。よく冷めてから、からしを混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- ②チャーシュー、ロースハム、キュウリ、レタス、味付けシイタケは千切りにする。
- ③エビ、イカはゆでておく。卵は薄焼きに焼いて千切りにする。
- ④鍋で湯を沸かし、中華麺を泳がせるように入れ、水を差しながら2分ぐらいゆでる。
- ⑤ザルに麺をあげ、水でよくもみ洗いして水気を切り、酢、香油を入れてよく混ぜ、器に盛る。
①のタレをかけ、②③の材料をきれいに並べ、上から刻みのりをかけてできあがり。

ポイント

暑い時期は麺を氷水でよく冷やして食べるのがおすすめ。

トッピングは冷蔵庫にあるものでOK。

お好みで芝麻醬(チーマージャン)を加えると、味に深みが出ますよ。

材料(1人分)

中華麺	140g
チャーシュー	1枚
ロースハム	1枚
キュウリ	50g
レタス	40g
味付けシイタケ	1枚
エビ	2尾
イカ	20g
卵	1個
酢	小さじ1/3
香油(ジャコ)	小さじ1/3
刻みのり	適量

タレ

しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ3
水	大さじ3
酢	大さじ3
ごま油	大さじ1と1/2
からし	小さじ1/2