

# ジャージャー麺

## ●材料 4人分

めん（生ラーメン）	4人分
豚ひき肉	200g
干し椎茸	2個
ニンジン	50g
長ネギ（白い部分）	1/2本
ニンニク（おろし）	1片
生姜（おろし）	1片
ごま油	大さじ2
豆板醤	少々
甜面醤	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
A 砂糖	大さじ1
八丁味噌（他の味噌でもOK）	小さじ2
中華スープ	300ml
※ペーストの中華だし8g使用	
水溶き片栗粉	適宜
キュウリ	1本
酢、ラー油	お好みで



## ●作り方

- 1 ラーメンは茹でて水にさらし、よく水けを切っておく。※お好きな麺でもOK
- 2 干し椎茸は耐熱カップに100mlの水と入れレンジに1~2分かけて戻し、粗熱が取れたらみじん切りにする。ニンジンもみじん切り、長ネギの外側は白髪ねぎにして水にさらし、芯の部分はみじん切りにする。キュウリは千切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、ニンニクと生姜、豆板醤を炒め、香りが出てきたら豚ひき肉、ニンジン、みじん切りの長ネギも加えて炒める。Aと椎茸の戻し汁も加え少し煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 器に1の麺を盛り、その上に3をのせ、キュウリと白髪ねぎを添える。  
※お好みで酢やラー油をかけてお召し上がり下さい。

## ジャージャー麺とは

牛肉のひき肉を味噌で炒めて肉味噌状にしたもの（炸醤）を茹でた麺の上のにのせた北京の代表的な料理。北京の他にも、河南省、山西省、四川省、または香港、台湾、韓国でも代表的な麺料理として親しまれている。最初のじゃーは「炸」中国料理でたっぷりの油で揚げることで、次のじゃーは「醤」でペーストの状態になった調味料や味の濃い食品を差します。暑い日に、ピリッと辛味のあるものなら食欲が増えて食べられるなんてこともありますね。辛味の他にも酸味を効かせたり、香辛料を使うなど味付けを工夫すれば食欲低下に繋がり、夏バテ予防に役立ちます。