|  |  |
| --- | --- |
| 所属団体氏名 | ZenMen五段の会そば食チーム宮崎　廣光 |
| 料理名 | しゃぶしゃぶ風ぶっかけそば | 　 |
| 料理 | 材料名 | 分量 |
| 切りそばぶっかけ用つゆバラ肉ゆで卵ミニトマトおろしネギ山椒の葉※つゆはかえし：だし＝１：６１：４だともり１：８だとかけもりとかけの中間です。 | 150g150cc好みで1個2個必要量必要量必要量 |
| 作り方 |
| 茹でたそばを容器に入れる。豚バラ肉をしゃぶしゃぶみたくゆでたものをのせるゆで卵、ミニトマト、大根おろし、ネギ、山椒の葉をのせる。最後にぶっかけ用のたれを入れて出来上がり。 |
| 備考 | 山椒の葉がとてもいいので、庭などに植えておくとよい。旭川でも越冬できています。山椒の葉がなければシソでもよいと思う。豚バラのゆでたものが意外とそばに合う。常温でもよいが冷たいそばを食べるなら氷で冷やしておくとよいと思う。わたくしは豚バラを2枚を入れました。（写真）写真を拡大すると山椒の葉がわかります。とても香りがいいです。ゆで卵は沸騰した湯に卵を入れ9分で写真のような色になります。 |