

①料理名(タイトル)

分身の術!? 『えべちゅんまぜまぜMEN』

②材料(1人前)

材料	分量(g, ml)	食材の特徴、江別とのかかわりなどがあれば記載してください
えべちゅんら〜めん(塩味)	1袋	江別河川防災ステーション売店で購入
卵	1個	
長ネギ	1〜2cmくらい	江別市内のスーパーの産直コーナーで購入
ゴマ油	大さじ1/2	
韓国のリフレーク	適量	
あげ玉	少々	
なると	少々	飾り用

③作り方

- ① 長ネギは小口切りにする。
- ② 卵は黄身と白身に分けておく。
- ③ なるとを薄切りで2枚用意しておく。
- ④ お椀にお湯を入れて、そこに「えべちゅんら〜めん」に付いている液体スープを袋ごと入れて温めておく。
- ⑤ 鍋に約550cc〜600ccのお湯を沸かし、麺を入れ、ほぐしながら約6分煮る。
- ⑥ 麺が煮えたら、いったん火を止め、麺だけを取り出し、水気を切ってボールに移す。
- ⑦ 麺にごま油をからめてから、温めておいた液体スープの半量を入れさらによく混ぜる。
- ⑧ 麺を皿に盛る。この時、後から卵黄をのせるために中央を少し凹ましておく。
- ⑨ 真ん中に卵黄をのせ、周りに韓国のリフレークをお好みの量振りかける。
- ⑩ あげ玉をお好みの量散らして、最後になるとをのせて『まぜまぜMENが』完成！
- ⑪ 鍋に再び火をつけ、煮立ったら残りの液体スープの半量を入れて混ぜる。
- ⑫ そこに、卵白を流し入れて軽く混ぜる。卵がふわっと固まったら、ネギを入れて火を止める。
- ⑬ カップにスープを盛り付けて、付け合わせのスープも完成！

④完成写真(盛り付け図)



⑤レシピのポイント

「えべちゅんラーメン」一袋で二品できちゃう！材料ざっくり、誰でも失敗無し。ご家庭にあるものや手に入りやすい材料で、簡単に作ることができるレシピです。もともとの味を活かし、あえて他の材料は加えずシンプルに仕上げています。ポイントは、麺だけでなくかきたまスープに添付の液体スープの半量と卵白を使うことで材料に無駄がないこと、麺のゆで汁に濃厚なとろみがあるので、スープに片栗粉などでとろみをつけることなく自然なとろみになっていることです。

『まぜまぜMEN』は、卵黄をくずしながらぐるぐる混ぜてお召上がりください。揚げ玉を多めに入れるとサクサクとした食感が楽しめますよ！