



北海道をまるごと食べよう！

ガタタンラーメン (含多湯)



^{あしべつ}
<芦別市>

- 札幌から100キロメートルほど北にある
- 星が降る^ふように美しいまち 心の^ふる里の由来から「星の降る里」^{せんげん}を宣言
- 昔は石炭^{むかし}産業で栄えていた^{せきたんさんぎょう}
- 人口 12,591 人 (R3.5 月^{げんざい}現在)
- 9割^{わり}が山と森林地帯



「ガタタン」^{あしべつ}とは、芦別で76年前に生まれた料理です。野菜や肉、シーフード、山菜などたくさんの具を使い、でんぷんとろみをつけ、仕上げにとき^{たまご}卵を流し入れたスープです。

ボリューム感と熱々な^{たんこう}とろみが、炭^{たんこう}鉱^{こう}でのきびしい仕事を終えた人々の冷えた体を温め、おなかを満たし、明日への活力になっていました。

今日の給食では、^{あしべつ}芦別で定番の「ガタタンラーメン」を作りました。

その他にも「ガタタンチャーハン」や「ガタタンやきそば」などのアレンジメニューがあるそうです。



レシピ紹介 ガタタンラーメン

分量

中華めん	420g (4玉)
豚肉	20g
{ 酒	小さじ1
{ しょうゆ	小さじ1
卵	1個
いか	40g
えび	40g
ほたて	40g
酒(下味)	大さじ2
にんじん	30g (1/5本)
たまねぎ	40g (1/4個)
白菜	60g (2枚)
ほうれん草	40g (1株)
長ねぎ	40g (1/4本)
焼きちくわ	20g
わらび	20g (2本)
きくらげ	1.2g (小3枚)
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
サラダ油	小さじ1
{ しょうゆ	大さじ2
{ 酒	小さじ1
A { みりん	小さじ1
{ 塩	大さじ1/2
{ こしょう	少々
ごま油	小さじ1
かたくり粉	大さじ2
水	大さじ5
スープ	800mL

作り方

- ① 豚肉、いか、えび、ほたてはそれぞれ食べやすい大きさに切り、下味をつける。
- ② きくらげは水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- ③ にんじんはたんざく切り、たまねぎは太めのせん切りにする。白菜はたんざく切り、焼きちくわは半月切りにする。長ねぎは小口切り、わらびは2cmに切る。
- ④ ほうれん草はゆでて水で冷まし、2~3cmくらいに切っておく。
- ⑤ 厚手の鍋に油を熱し、すりおろしたしょうが、にんにくを炒め、豚肉を入れてさらに炒め、にんじん、たまねぎ、白菜、わらび、きくらげの順に炒める。
- ⑥ スープを入れ、野菜に火が通ったらAの調味料を入れる。
- ⑦ えび、いか、ほたて、焼きちくわを入れる。
- ⑧ 火を弱め、水で溶いたかたくり粉を入れてとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
- ⑨ 長ねぎ、ほうれん草、ごま油を加える。
- ⑩ 丼にゆでた中華めんを入れ、⑨をかける。