



北海道をまるごと食べよう!

◆ガタタンラーメン(含多湯)◆



<芦別市>

- 空知地方の中央に位置
- 札幌から車で約2時間(100 km程北に位置)
- 昔は石炭産業で栄えていた
- 星が降るように美しいまち 心のふる里(故郷)の由来から「星の降る里」を宣言
- 人口 11,407人(R6.5月現在)
- 9割が山と森林地帯
- 季節ごとあるいは1日の寒暖差が大きく 夏冬の気温差は60℃近く



「ガタタン」とは、芦別で戦後まもなく生まれた料理です。野菜や肉、シーフード、山菜などたくさんの具を使い、でんぷんでとろみをつけて、仕上げにとき卵をふんわり流し入れたスープです。

たっぷりのボリューム感と熱々なとろみが、炭鉱での厳しい仕事を終えた人々の冷えた体を温め、お腹を満たし、明日への活力になっていました。

炭鉱の閉山に伴い、提供する店が減っていきましたが、市民の「郷土の味を守ろう!」という思いから平成に入って復活。変わった名前と素朴な味が人気を呼び、今ではガタタン目当てに訪れる観光客も増えてきました。



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
A {しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1
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。

札幌市学校給食栄養士会のホームページでは、
給食の人気レシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

QRコードはこちら⇒

