

エントリー No.1

## ガーリック清湯SOBA

### レシピコンセプト

見た目はアッサリ、食べるとガッツリ!  
上品で淡麗な見た目に反し、食べるとガッツリにんにく。見た目と味の強烈なギャップがポイント。  
5種の調理工程を施したにんにくでスタミナをつけて免疫力アップ!



想定する一杯のラーメン代

780円(税込)

材料費(1人前)

260円

### 使用材料名と分量(1人前)

全て1人前で記載

#### ◆スープ

水 300g  
もみじ 50g  
にんにく 15g  
たまねぎ 15g  
生姜 5g  
豚ひき肉 100g  
グルタミン酸NA 0.9g  
核酸 0.1g

#### ◆香味油

サラダ油 20g  
にんにく 6g  
生姜 1g  
長ネギの青い部分 2g

#### ◆カエシ

醤油 25g  
みりん 5g  
酒 7.5g  
海水塩 2.5g  
にんにく 5g

#### ◆麺(1食180g)

特飛龍(日清製粉) 80g  
金斗雲(日清製粉) 46.7g  
全粒粉(日清製粉) 4g  
乾燥卵白 2.7g  
水 44g  
粉末かん水 1.3g  
精製塩 1.3g

具材

#### ◆チャーシュー

豚肩ロース 20g  
精製塩 0.3g  
砂糖 0.3g

#### ◆揚げにんにく

にんにく 5g

#### ◆味玉

玉子 1個  
麵つゆ 10g  
水 40g

#### ◆トッピング用混合にんにく

おろしにんにく 3g  
刻みにんにく 3g

#### ◆その他トッピング

調理済メンマ(※業務スーパー神戸物産) 20g  
カペリンキャビア(※業務スーパー神戸物産) 2g  
万能ねぎ 3g  
黒胡椒 0.5g

### 調理方法・手順

#### ◆スープ

- ①水に下処理したもみじを入れ圧力鍋で20分加熱。
- ②鍋にネットに入れた野菜(にんにく、玉ねぎ、生姜)と水で解した豚ひき肉を加え弱火で30分間煮る。(掃湯)
- ③出来上がったスープを不織布で濾して完成。

#### ◆香味油

- ①鍋にサラダ油、スライスしたにんにく、スライスした生姜、長ネギの青い部分を入れて弱火で20分間程度香りが出るまで加熱する。
  - ②油と固形物を分ける。
- ※このとき生のホールにんにくも一緒に揚げて、トッピング用の揚げにんにくとする。

#### ◆カエシ

- ①酒、みりんを煮切り、アルコールが飛んだところで火を止め、塩、醤油を加える。
- ②冷めたらスライスしたにんにくを加え、冷蔵庫で1週間漬け込む。

#### ◆麺

- ①特飛龍、金斗雲、全粒粉を規定量量り、ふるいにかけ、乾燥卵白を加えて混ぜる。
- ②水、粉末かん水、精製塩を規定量量り、混合する。
- ③①の混合した粉末と②のかん水を加え、そばろ状になるように混合。
- ④ひとつの塊にまとめ、1時間寝かせる。
- ⑤複合圧延を2回繰り返し、きれいな麺帯にする。
- ⑥麺帯厚1.5mmまで圧延し、麺幅1.5mmで切り出す。麺の長さは30センチ程度でカットする。
- ⑦常温日陰で熟成させる(20℃前後2日間)

具材

#### ◆チャーシュー

- ①豚肩ロースに塩、砂糖を擦り込み、ジップロックに入れ空気を抜いて1日冷蔵庫で漬け込み。
- ②冷蔵庫から取り出し、1時間ほど常温放置。
- ③67℃程度のお湯で袋ごと2時間湯煎する。※作成時は300gの塊で加熱。
- ④湯から取り出し、氷水で冷却。そのまま冷蔵庫に1晩入れる。

#### ◆味玉

- ①卵を沸騰水に入れ、8分間加熱し、氷水に入れて殻をむく。
- ②希釈した麵つゆに2日間漬け込む。

#### ◆仕上げ

- ①生麺180gを沸騰水中で1分間茹でる。
- ②丼にカエシ30g、スープ250g、麺を入れ、具材をトッピングする。
- ③最後に上から香味油20gをかける。