

# 豊田あんかけ焼そば

味自慢 タコ焼 八丁

## 材料(10人分)

焼そば用むし麺		10玉
猪肉ミンチ		200g
(もも肉、ばら肉=3対1)		
しいたけだし汁	だし汁	200cc
昆布だし汁		100cc
キャベツ	炒め用	1/4
ピーマン		2個
玉ねぎ		1/2
ニンジン		1/2本
玉ねぎ	煮込用	1/2
ニンジン		1/2
生しいたけ		2個
ゴボウ		1本
宇宙芋		20g
だし取りしいたけ		適量
ネギ	薬味用	適量
紅ショウガ		適量
漬物		適量
宇宙芋	とろみ用	250g
<調味料>		
うす口醤油	あんかけ用①	大2
みりん		大3
オイスターソース		適量
砂糖		少々
塩		少々
コショウ		少々
ニンニク		お好みで
濃口ソース	焼そば用②	適量
ウスターソース		適量
みりん		適量



## 調理手順

- ①炒め用のキャベツは1cm角切り、ピーマン・玉ねぎ・ニンジンは千切りにする。
  - ②煮込用の材料は全て千切りにする。
  - ③薬味用のネギは小口切りにする。
  - ④とろみ用の宇宙芋はペースト状にする。
- あんかけ
- ⑤猪肉ミンチを①で炒め、更に炒め用野菜を加えて炒める。
  - ⑥だし汁150ccを鍋に入れ煮立ったら⑤と煮込用野菜を入れ煮込む。
  - ⑦宇宙芋のペーストを加えとろみを付ける。
- 焼そば
- ⑧残りだし汁150ccを40℃～50℃に加熱し、むし麺を10分程入れだし汁をしみこませ水切りをする。
  - ⑨熱した鉄板でむし麺を焼き、②を加えて焼あげる。
  - ⑩⑨を器に盛りあんかけして薬味類を加える。

### ワンポイント

- 地産野菜6種～7種類を猪肉ミンチと馴染ませるのがポイント

### ここで買える、食べられる

- 豊田市四郷町東畑254-1 タコ焼八丁で11月～3月までジビエあんかけ  
(Tel 0565-46-5169) 他. あんかけは年中メニュー有り

### ちょっと一言

- 宇宙芋はどの食材にもマッチする栄養豊富野菜
- 宇宙芋の入手方法
  - 生物 11月～2月まで販売 1,000～1,500円/kg
  - 種芋 11月～3月末まで販売 1,500～2,000円/kg
- 宇宙芋パウダー  
12月より発売を始めます。(今年度 約50kg) 今年度はサンプル販売のみ