



フレッシュ野菜の ソーミンチャンプルー

チャンプルー、=「ごちゃませ」。
文化交流を楽しむ、港町の一皿！

沖縄で愛され、川崎で育ってきたチャンプルーを、ちょっぴりエスニックにアレンジしてみました。

材料1人分

- | | | | |
|-----------------------------------|-------------|---------------------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> そうめん | 2束 (200g) | <input type="checkbox"/> ごま油 | 大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> コンビーフの缶詰 | 1缶 (80g) | <input type="checkbox"/> ナンプラーまたはめんつゆ | 小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 袋入りサラダ | 1袋 (100g程度) | | |

作り方

1. そうめんを芯が残るくらいの固めに茹で、冷水で洗う。水を切ったら、素早くごま油大さじ1で和え、くっつかないようにしておく。
2. フライパンにごま油大さじ1杯を熱し、コンビーフをほぐしながら炒める。
3. 香りが立ってきたらそうめんを加え、焦げ付かないように軽く炒める。
4. 皿に盛りつけ、袋入りサラダと和える。
5. ナンプラー、またはめんつゆで味を整えたら完成！



指導のポイント

- ・ 麺がくっついったり、コンビーフが焦げ付いたり...を防ぐには、手早く作業すること。先の作業を考える練習になりますよ。
- ・ ベビーリーフなど、それぞれの好きな野菜で。パクチーサラダを使うことでエスニックさが際立ちます。

MEMO

日本からハワイや南米、満州への移民が盛んになった大正末期は、飢饉の時代でした。特に沖縄は環境が厳しく、川崎や鶴見の工業地帯にも逃れた移住者が定着。しかし、独自の文化を持つ沖縄に対し同化政策が強力に進められていた中、移住先のかながわで待っていたのも困難な時代でした。

そんな工業地帯で、心の拠り所として守られ続けたのが沖縄料理。本場のレシピを参考に、人気のソーミンチャンプルーを、栄養バランスを考えサラダ風にアレンジしました。

体験



火をつかう

知識



カテゴリ



麺類

調理時間

20
min

人数



4人〜

費用

