

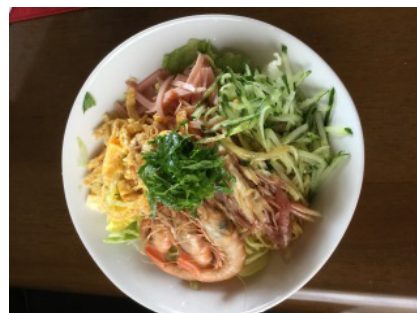
暑さを吹っ飛ばそう! 冷やし中華

柳原 美智恵

「冷やし中華 はじめました。」という張り紙が、ラーメン店や中華料理店で見かけると、「あ、夏が来た。」と感じませんか?冷やし中華は、ご自宅でも簡単に作れます。トッピングを工夫すると栄養価の高い、食欲をそそる一品になります。ぜひ作ってみてください。

材 料

・中華そば	2束
<トッピング>	
・ハム、鶏肉 チャーシューなど	100g
・卵 (錦糸卵にします)	2個
・きゅうり (千切り)	1本
・トマト (輪切り)	1個
・芝エビ(ゆがいておきます)	50g (お好みで)
・シイタケ、みょうが、しょうが	お好みで



中華そばをほぐしながら沸騰したお湯の中に入れます。再沸騰したら2分ほどゆがき、冷水にさらします。表面のぬめりが取れるまで冷水で洗いましょ。お皿に、そば、トッピングを盛り、上から混ぜ合わせたソースをかけます。召し上がれ!

か け つ ゆ

1 レモン味

①中華スープ	100ml
②米酢	大さじ 1
③しょうゆ	大さじ1
④レモンしぼり汁	大さじ 2
⑤塩	一つまみ

2 ごま味

①中華スープ	100ml
②練りごま	大さじ3
③しょうゆ	大さじ1
④米酢	大さじ1
⑤砂糖	大さじ1/2
⑥豆板醤	小さじ1

Beat the heat! Hiyashi Chuka

Michie Yanagihara

The sign put out by ramen shops and Chinese restaurants saying “Hiyashi Chuka hajimemashita” which means ‘now we’re serving Hiyashi Chuka’, reminds me that summer has really arrived. Hiyashi Chuka is exceptionally easy to create at home, and you can make it nutritious by adding lots of toppings. Why not enjoy making and eating Hiyashi Chuka?

Ingredients

240 g (2 packages) fresh Chinese style noodles

Toppings

100 g cooked meat such as ham, chicken, or seasoned roast pork

2 eggs, paper thin omelet cut into strips

1 cucumber, julienned

1 tomato, sliced

50 g boiled shrimp (to taste)

cooked mushroom, Japanese ginger, ginger (to taste)

Lemon sauce

- ①100ml chicken stock
- ②1 tablespoon rice vinegar
- ③1 tablespoon soy sauce
- ④2 tablespoons lemon juice
- ⑤A pinch of salt

Sesame sauce

- ①100ml chicken stock
- ②3 tablespoons ground sesame paste
- ③1 tablespoon soy sauce
- ④1 tablespoon rice vinegar
- ⑤1/2 tablespoon sugar
- ⑥1 teaspoon Chinese chili paste

Unravel the noodles as you drop in the boiling water, and cook the noodles for about two minutes after bringing the water back to boiling again.

Drain the noodles and transfer immediately to a bowl filled with cold water, rinse the noodles under cold running water, rubbing the noodles to remove any surface starch. Drain well.

Combine the sauce ingredients of your choice. Put the noodles and toppings on a plate. Pour the sauce.

Bon appetit.