

鯛だし香るスタミナラーメンのレシピ

●材料

<スープ>

- ・水 300ml
- ・鯛のあら 70g
- ・昆布 3g
- ・みりん 3g
- ・薄口醤油 3g
- ・白だし 3g
- ・ごま油 3g

} A

<麺と具材>

- ・鯛の切り身 80g
- ・卵 25g (1/2個)
- ・白ネギ 15g
- ・高菜漬け 20g
- ・焼き海苔 1枚
- ・中華麺 110g

●作り方

<スープ>

- ①水に昆布を入れて20分ほどつけておく。
- ②鯛のあらをグリルなどで10分ほど焼く。
- ③昆布水に鯛のあらを入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、その後20分程加熱して鯛のだしをとる。
- ④ザルで濾し、調味料Aを加えて味を調える。

<麺と具材>

- ①卵はゆで卵にして半分に切る。
- ②ネギは白い部分を白髪ネギにして水にさらしておく。
- ③鯛の切り身はグリルで焼く（バーナーで皮目を炙る）。
- ④中華麺を茹で、しっかり水気を切って丼ぶりに盛り付けスープを注ぐ。
- ⑤鯛の切り身、ゆで卵、白髪ネギ、高菜漬け、焼き海苔を盛り付けて完成。