

3月の郷土料理

神奈川県の郷土料理「サンマーメン」

もやし、白菜、豚肉を入れた野菜炒めにスープを入れ、とろみをつけてラーメンに乗せた横浜発祥の麺料理。野菜あんをかけることでスープが冷めにくく、ボリュームもある事から人気に。名前の由来は所説あるが、一説には「生馬麺」と書き、これは「新鮮でシャキシャキした素材を上に乗せた麺」という意味になるという。

レシピ

材料4個分

- A {
- 豚肉…80g
 - 白菜…大さじ1と1/3
 - 玉ねぎ…
 - にんじん…
- B {

- 1 加熱したフライパンに【A】を入れて炒める。
- 2 火が通り始めたら【B】を入れる。
- 3 火が通り始めたら【C】を加え、【D】を入れ餡止めをする。
- 4 【E】に茹でた麺を入れ、3 をかけて完成。



●は今までに紹介紹介した都道府県です。