

プロウンヌードル



材料

6人前

【具材】

- もやし (Tow Gay) 250g
- カンコン (水菜) 300g
- 豚の脂 200g
- 鷹の爪 6本
- イエローヌードル 500g
- クウェイティオ(平麺) 300g
- 塩 小さじ2と1/2
- クリスピーシャロット 大さじ2-3
- チリパウダー 大さじ1
- こしょう おこのみで
- さつま揚げ 1-2個

【スープ】

- ベラチャン 大さじ1と1/2
- 大きなエビ 12匹
- 追加のエビの頭+殻(オプション)
- ポークリブ 1.2kg
- カブ(or氷砂糖) 1/2
- エシャロットオイル(or食用油) 大さじ6
- にんにく 小さじ3(みじん切り)
- 氷砂糖 10g
- 水 4と1/2L
- 薄口醤油 大さじ1
- ダーク醤油 小さじ1/4

【準備手順】

1. ベラチャンを香りが出るまで炒める。
2. エビを洗い頭を体から離す。後で使用するためにエビの頭と体を取っておく。
3. 豚カルビを洗う。かぶを洗って皮をむき、半分をぶつ切りにする。
4. もやしの根を取り除き洗って水気を切る。
5. カンコンを洗い、4cmの長さに切る。
6. 豚の脂を洗い、小さな立方体に切る。
7. 唐辛子を洗い、ソース用に細かく切る。
8. さつま揚げを薄切りにする。

作り方

【スープの作り方】

1. 豚カルビを沸騰したお湯の鍋で約7分間湯通しし、水を切りよく洗う。
2. 鍋をきれいに洗う。中華鍋に豚の脂を加え、中火でこんがりとかりかりになるまで炒める。ボウルに移し、冷ましてから密閉容器に入れる。油をボウルに移す。
3. 同じ中華鍋で、エシャロットオイル大さじ6を中火にかけ、みじん切りにんにく大さじ3を加えて1分間炒める。次に、エビの頭と殻を炒め、エビの頭を押しつぶしてダシを抽出する。芳香が出るまで炒め続ける。
4. 4と1/2リットルの沸騰したお湯をエビの殻に加え、約10分間煮込む。エビの殻を捨て、沸騰させ続ける。
5. 次に、すべてのエビをストックに加え、3~4分間湯どおしする。取り出して水気を切り、乾燥させて殻をむく。エビを半分にスライスする。
6. ベラチャンパウダー、カブ、ポークリブ、塩、コショウ、薄口醤油、濃醤油、氷砂糖 (オプション) をストックに加えます。中火で約1時間半、または豚カルビが柔らかくなるまで沸騰させる。
7. 最後の15分間に、スープに大さじ2-3のクリスピーエシャロットを追加する。
8. スープをの味を、塩、薄口醤油、または濃い醤油で整える。

【プロウンヌードルの作り方】

1. 中華鍋に500mlの室温の水をいれもやしを加える。約2~3分間沸騰させ、すぐにもやしをふるいにかける。次に、中華鍋にカンコンを加え、1~2分間湯通し取っておく。
2. 同じ鍋の沸騰したお湯に、イエロー麺/クウェイティオ/両方の混合物(1人前)を数分間入れ湯通しする。麺をボウルに移す。
3. もやし、カンコン、ポークリブ、エビ、スライスしたさつま揚げをのせ、エビのストックをボウルに入れる。赤唐辛子と醤油を添える。
4. 好みに応じて、ポークラード、クリスピーエシャロット、ペッパー、チリパウダーを麺に加える。