

サンラータン そうめん酸辣湯

●材料 4人分

そうめん	4人分
豚肉	200g
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ2
豆腐	半丁
卵	2個
干し椎茸	2個
人参	1/2本
空芯菜	5株
長ネギ	1/2本
生姜	2片
ニンニク	2片
豆板醤	小さじ2
中華スープ	1000ml
醤油	大さじ3
酢	大さじ3
塩、コショウ	適宜
水溶き片栗粉	適宜
ラー油、酢	お好みで



●作り方

- 1 干し椎茸を戻して干切りにする。戻し汁はスープに使う。
- 2 豚肉は食べやすい大きさに切り片栗粉をまぶす。人参は干切り、空芯菜は5cmほどの長さに切る。長ネギはみじん切り、生姜、ニンニクはすりおろす。
- 3 フライパンに油を熱し、長ネギ、生姜、ニンニク、豆板醤をサッと炒めて香りを出し、豚肉を炒め、人参と干し椎茸も加えて炒める。
- 4 鍋に中華スープ（中華だしなどを溶いたものでOK）と干し椎茸の戻し汁を合わせて1000mlにしたものを温め、3と醤油と酢も加え、豆腐をスプーンで食べやすい大きさにすくい入れ5分程煮たら、空心菜も加えてさらに2分程煮る。
- 5 塩、コショウで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、割りほぐした卵を加える。茹でたそうめん（水洗いしない）にかけて、お好みでラー油や酢をかけて召し上がれ。

暑い夏に食欲アップ「すっぱ辛い酸辣湯」

酸辣湯（サンラータン）は、中国の湖南料理がルーツのようです。

湖南は、中国西方の内陸部にあり、長江の中流に位置し、酸辣（ソワンラァ）と呼ばれる酸っぱくて旨辛い味つけは湖南料理の特徴です。

日本人には麺が入った「酸辣湯麺」の方が馴染みがありますが、実は「酸辣湯麺」は日本のオリジナル料理で、赤坂の中華料理店のまかない料理が始まりのようです。

暑い夏に、汗をかきながら、すっぱ辛い麺を食べるのも美味しいですよ。