



## シャモロックすいとん



### 材料(2人分)

シャモロック さがり肉	70g
ごぼう(ささがけ)	50g
水	1300ml
酒	20ml
しょうゆ	25ml
塩	少々・中さじ1
砂糖	小さじ1
ねぎ	少々
ニラ	少々
カメリア強力粉	140g
コショウ	少々

### 手順

- ① 粉は、15分程度こねる。(耳たぶ位)水少々。30分位ねかせて置く。
- ② 鍋に水を入れて、煮立ってきたら、さがり肉とごぼうをいれて、ゆっくりダシを取る。(15分位)アクはしっかり取る。
- ③ 調味料(酒、砂糖、塩、しょうゆ、コショウ)を少々入れ、しっかり練った粉もんを薄く手でちぎって鍋に1枚ずついれ、最後に火を弱くして、ねぎ、ニラを入れて火をとめる。完成。

※ コシがしっかりつくには、4時間位前にこねて、ねかせて置くのが良いかも！！

### コツ・ポイント

アクはしっかりとる。  
粉はしっかりねって、薄く伸ばすこと。

### レシピ誕生の経緯

料理が好きで、12年前開店！(看板メニュー)  
同時に五戸シャモロック使用