



AZABU KITCHEN

ご当地

2020 - 6

— 麻生病院栄養科 —

ご当地
神奈川県
横浜市



サンマーメンは漢字で「生馬麺」と書きます。「生=サン 馬=マー」は広東語の読み方で、調理法もやや甘い広東料理に属しています。
生(サン)は「新鮮でシャキシャキした」という意味、馬(マー)は「上にのせる」という意味があります。

生 = 新鮮な・シャキシャキとした食感 (サン)
馬 = 上にのせる (マー)

具の中で「もやし」の存在は欠かせません。材料費も安く、シャキシャキとした食感や、ボリュームがあるので、「もやし」が主な具材として使われています。

サンマーメンの云われ

神奈川県横浜市中区の中華料理店から戦後(昭和22~23年頃)発祥したといわれ、およそ60余年の歴史があります。
サンマーメンの原型は、戦前に調理人達の「まかない料理」であった、『肉そばにのろみをつけたもの』だといわれています。その後、様々なお店に並ぶようになり、ボリュームと美味しいあんが評判となり、神奈川県民に長年愛されているご当地ラーメンです。

耳鼻咽喉科麻生病院 栄養科

サンマーメン
5月15日

- ・サンマーメン
- ・たこ焼
- ・とろける杏仁豆腐

ご家庭で簡単アレンジ♪ サンマーメン

【材料 2人分】

ラーメン --- 2玉
醤油味または
塩味のスープ --- 2人分
(市販のものでOK)

--- 野菜あん ---

豚小間肉 --- 60g
サラダ油 --- 大さじ1
もやし
白菜・人参
たけのこ水煮
タアサイ・長葱
きくらげ など
お好みの野菜

食感を出すために
もやしを多めにする
のがポイント!

【作り方】

- ① 野菜は短冊切りや一口大くらいの食べやすい大きさに切ります。
- ② サラダ油で豚小間肉を炒めます。続いて①の具材を加え、軽く火が通ったらもやしを加えてさっと炒めます。
- ③ ②にAを入れ、一煮立ちさせて、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④ ラーメンをゆでて器に盛り、醤油または塩味のスープを注ぎます。
- ⑤ その上に③の野菜あんをかけたら、『サンマーメン』の完成です。

白・黒・赤・黄・緑の5色の食材(もやし・白菜・きくらげ・人参・たけのこ・チンゲン菜など)を使用することで、栄養価がグッとアップ!!



担当者
より
ひとこと

サンマーメン(生馬麺)は、横浜生まれのラーメンです。広東語の「生=サン」の読み方の通り、野菜のシャキシャキとした食感がポイントです。食材の食感を楽しみながら最後までおいしくいただくことができます。ぜひ、冷蔵庫にある野菜で作ってみてください。