

■ 瓦そば (下関から)



○ 材料 (4人分)

薩摩和牛

牛うす切り肩バラ肉 …400g

[A]

酒 …大さじ 2

醤油 …大さじ 1

砂糖 …大さじ 1

大根 …1/2 本

唐辛子 …本

茶そば …500g

金糸卵 …4コ分

青ネギ …1/2 束

貝割れ菜 …1パック

きざみ焼き海苔 …適宜

レモンスライス …4枚

めんつゆ …適宜

[分量外]サラダ油

○ つくり方

- [1] 牛肉を細切りにし、炒め、[A]で味をつけます。
- [2] おろし大根に唐辛子を刺し、もみじおろしをつくります。
- [3] 茶そばをゆで、サラダ油で炒めます。
- [4] 瓦の上にそば、錦糸卵、小口切りにしたネギ、貝割れ菜、海苔、[1]、レモンスライス、もみじおろしの順に盛り付けます。
- [5] めんつゆをつけながらいただきます。

メモ

[瓦そば発祥由来]

瓦そばは、西南の役において長い野戦の合間に、武士が瓦で肉や野菜を焼いて食べたのが始まりとされる郷土料理です。

【食べる】

*川棚温泉 [元祖瓦そば「たかせ」](#)

*川棚温泉 [瓦そば本店「お多福」](#)