



紅燒蕃茄拉麵

ラーメン

營養課製作

材料：

牛蕃茄 — 190g 拉麵 — 1球 蔥 — 5g 陳皮 — 2g
 素火腿 — 150g 小白菜 — 50g 八角 — 3g
 雞蛋 — 2顆 杏鮑菇 — 45g 花椒粒 — 3g

調味料：

黑豆瓣 — 50g 植物油 — 20cc
 辣豆瓣 — 50g 香菇精 — 8g
 蕃茄糊 — 30g 糖 — 5g

作法：

1. 少許油將蕃茄糊、黑豆瓣、辣豆瓣炒香後，加清水3000cc (10人份)，再放入八角、花椒粒、陳皮熬煮2小時過濾，備用。
2. 牛蕃茄洗淨、切小丁，用油炒香後，放入蛋液一起炒成固態形狀即可。
3. 小白菜洗淨、川燙好；素火腿洗淨、切片，備用。
4. 再取1球拉麵煮一分半鐘撈起，依序加入作法1的湯底(300cc / 人)、素火腿片、燙好的小白菜，再撒上蔥花即可。

製作小秘訣：

1. 很多蕃茄麵都是先將蕃茄川燙3分鐘後，在表皮切十字把蕃茄皮剝掉，再下去烹煮。而此道拉麵則是保留住完整的蕃茄，新鮮蕃茄與蕃茄糊比例為6-6.5倍，其湯頭更顯示出酸甜與濃郁的蕃茄味，令人忍不住想多喝一些。
2. 湯頭以往的作法用蕃茄、洋蔥及新鮮香料熬煮，此道則改變為由豆瓣醬等調味料混合適量的八角、花椒、陳皮，讓湯底富有紅燒的香濃醇厚，呈現出辛辣風味，特別能刺激食慾，但量不宜過多，否則香料味太重！
3. 蕃茄一定要先炒過，味道才香。選擇熟度高、顏色比較紅的，越熟越不酸、風味越好，讓滋味更柔和順口。