



刀削麺とは、中国・山西省の代表的な麺料理で、くの字型に曲がった専用の包丁・ナイフを使って削るように作る麺。麺に薄いところと厚いところができるため、独特の食感を楽しむことができる。ラーメンのスープに入れたり、あんや黒酢を絡めたりして食べる。

【麺の材料（5人分）】

小麦粉（中力粉）	・ ・ ・ ・ ・	500g	水	・ ・ ・ ・ ・	200cc
塩	・ ・ ・ ・ ・	小さじ1			

【トマトソース（5人分）】

トマト缶	・ ・ ・ ・ ・	2缶	味噌	・ ・ ・ ・ ・	大さじ2
卵（Mサイズ）	・ ・ ・ ・ ・	5個	ケチャップ	・ ・ ・	大さじ8
豆腐（絹ごし）	・ ・ ・ ・ ・	1丁	砂糖	・ ・ ・ ・ ・	大さじ1
白ネギ	・ ・ ・ ・ ・	1本	しょうゆ	・ ・ ・ ・	大さじ2
青ネギ	・ ・ ・ ・ ・	少々	ニンニク（チューブ）	・ ・	少々
花椒（ホジヤオ）	・ ・	10粒くらい	塩・こしょう	・ ・ ・	少々
サラダ油	・ ・ ・ ・ ・	大さじ2			

【麺を作る】

- ① ボウルに小麦粉と塩を入れ、水を少しずつ加えて固めにこねる。



- ② こねて塊にし、固く絞った濡れ布巾を掛けておくか、ラップで包み、30分ほど寝かせる。



【ソースを作る】

- ③ 豆腐は2cm角に切り、白ネギは斜めに薄切りにする。



- ④ 卵をサラダ油大さじ1で炒め、皿に取り出しておく。同じフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、花椒を入れ、黒くなって香りがつくまで火を通し、白ネギを入れて炒め合わせる。トマト缶を入れて温め、ケチャップ、味噌、砂糖、しょうゆ、塩、こしょうを入れる。豆腐と先ほど炒めた玉子を合わせ、最後にニンニクを入れて、香りがでるまで火を通す。



【麺をゆでる】

- ⑤ 大きな鍋に湯を沸かし、②を左手で持ち、刀削麺カッターまたは包丁で、熱湯の中に麺を素早く削り落とす。2分くらいゆでる。



- ⑥ ④をゆであがった刀削麺にたっぷりかける。



とうしょうめん 刀削麺の由来

中国・元のモンゴル族の統治者が支配した漢民族の反乱を恐れて、金属製の武器をすべて没収しました。包丁も10軒につき1丁を割り当てたので、料理の時には順番に使用しなければいけませんでした。それがとても不便だったので、薄い金属片を使って麺を削って作ったことが由来と言われています。

今では、刀削麺専用のナイフも売られています。山西省太原市では本物の職人さんはもちろん、「刀削麺ロボット」がすごい速さで麺を削っているそうです。

