

飛魚出汁とんこつ出汁沖縄そばの作り方レシピ

ShuzouArakaki®

<http://shuzouarakaki.jp/>

1 材料の下ごしらえ



焼き乾燥大トビウオ半身を水洗いします。軽く表面の焦げを落とす程度

とんこつ1000gを水洗いします
血をきれいに洗い流します



とんこつはこのように余分な肉片もそぎ取ってください。とりすぎも注意が必要で加減は経験で習得してください

水洗い後鍋に移して30分煮立ててあく抜きし、水洗いします



トビウオは冷水で1時間ほどつけると程よく吸水します。(吸水スピードのマックス温度帯は15℃です)

吸水して柔らかくなったら適度にほぐして下ごしらえ完了

2 出汁取り



食塩50gをとんこつ用鍋に添加して4リットルの水で湯引き洗浄したとんこつを入れて綴蓋をして4時間強火で煮ます（30分間隔で刺し水を足し4リットルを維持するようにします）

トビウオは氷水ごと鍋に入れて水2リットルにして超弱火で2時間煮詰めて出汁取りします。昆布30gを入れて出汁を風味高くするのが一般的（昆布の風味が嫌いな人はグルタミン酸を10gから20g添加してください）**グルタミン酸と飛魚出汁のイノシン酸が混ざるとうまみ成分が熟成して直接脳に美味信号を送るアイテムに仕上がります**



麺も相性があり、私は（て・・・）そばを採用しています。

麺が足りないとき、インスタントラーメン（乾麺）を使用

氷水で10分ほどつけておくと吸水します→箸でほぐします

そのまま冷水ごと鍋に入れて強火で一気にゆで上げます。そのまま湯切りして

そば出汁をかけて盛り付けして完成
写真はラー油をかけて中華風に仕上げました