

# みんなで作ろう 中央アジアクッキング!!

## 第4回

# 「キルギスさんでラグマン」



まず材料です

多いっ たくさんね

具に野菜が多いほうがおいしいです

見た目もきれいですよ

**ラグマン** (3~4人前)

<p>[麺生地]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 強力粉・薄力粉 各250g</li> <li>■ 水 250~270ml</li> <li>■ 塩 大さじ1</li> <li>■ 油 大さじ3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 牛肉または子羊肉 400g</li> <li>■ ヒーマン 1個</li> <li>■ 11°アフリカ 1個</li> <li>■ 白菜 茎部分 7枚</li> <li>■ たまねぎ 1個</li> <li>■ トマト 1個 (トマトペースト)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ にんにく 1片</li> <li>■ 水 3カップ</li> <li>■ 油 大さじ2</li> <li>■ ナリパウダー</li> <li>■ クミン</li> <li>■ こしょう 少々</li> <li>(■ パクチー)</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

第4回はキルギスさんです!

キルギスさんにはラグマンを作ってもらいます

どうぞ よろしく

まずボウルに小麦粉と塩を溶いた水を入れ

生地がまとまるまで混ぜます

麺も手作りなんです

ラグマンは手作り麺の料理ですから

ぜひ作ってみて下さい

時間がかるので麺を先に作りましょうか

ヤテ どうしよう

早い!

そのまま30分くらいねかします

なめらかになったらラップをして

とりあえずは30分まで!

ポウルから取りだし

生地がなめらかになるまで少し練りましょう

ゆかせている間に  
具を作り  
ましょう

材料を全て  
切ります

お肉は  
ひと口大に

白菜  
たまねぎ  
ピーマン  
パプリカは  
大きめの  
三角形に

トマトは  
ざくざくと  
さいの目に  
切ります

お鍋に  
油をひいて  
肉を炒め

火が通ったら  
水2カップを  
加えます

白菜  
たまねぎ  
にんにくを  
入れて  
さらに炒め

トマトも  
加えます

チリパウダーと  
クミンを入れ

最後に  
ピーマンと  
パプリカを  
入れます

しゃきしゃき感が  
残るように

塩こしょうをして  
さらに  
水1カップを加え  
5分ほど  
煮込みます

少し煮つめて  
水気を  
とばしたら

具の完成!

麺にかけるので  
しっかりと味付け  
するとおいしい

一気に  
作りましたね

これから麺が  
ありますから!!

ゆかせていた  
生地を  
もう一度  
練ります

少しゆがせる  
←  
練る

と豆腐のを  
何度か  
繰り返します

手に油をつけて  
棒のように  
のばしたら

お皿の上に  
うずまきに  
並べます

このまま  
ラップをして  
15分程度  
おきましょー

ここから  
ひっぱる  
ようにして

より細く  
のぼして  
いきます

すす  
すす

??  
??



それを  
たっぷりのお湯でゆでて  
浮いてきたら  
ザルに上げます



さらに  
のばす！

たたき  
つけながら



のばした麺を  
両手に巻きつける  
ように取って



トマト味の  
うどんが  
新鮮で  
おいしい！

それに  
……



**完成**

ラグマン  
Лагман

麺の上に  
目をかけたら  
ラグマンの  
できあがり！

お好みで  
パクチーを



そうですね

何度か作れば  
すぐに出来るように  
なると思いますけど



どうしても  
難しければ  
袋麺を  
使っても  
いいですよ

ホッ  
それを聞いて  
安心しました

おしまい！



でも  
手打ち麺は  
少し難しかったです

見ているだけに  
なってしまう  
ました



なんだか  
とても  
口に合います  
毎日でも  
食べられそう

そうですね？

よかった