

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

プロが直伝！こだわりのお家ラーメン
＜YouTubeライブ配信＞

ご家庭でつくる基本のしょうゆラーメン

台湾ラーメン

ワンタンめん

2025.11.11

講師：本間 栄吉 先生（「自家製麺 ほんま」店主）

ご家庭でつくる基本のしょうゆラーメン

材料：1人分

中華麺	1玉
鶏清湯（スープ）※下記参照	330ml
キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	15g（大さじ1弱）
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	15g（大さじ1弱）
塩	少々
香味油 ※下記参照	25g
ねぎ（みじん切り）	少々

※鶏清湯（スープ）：つくりやすい分量

水	800ml
昆布	16g
鶏むねのひき肉（冷凍）	400g

※香味油

ベビーホタテ	60g
油（米油、キャノーラ油など）	120g

<つくり方>

鶏清湯をとる

- (1)水に昆布を入れ、一晩おく（12時間程度）。
- (2)(1)に凍ったままの鶏ひき肉を入れて弱火にかける。
- (3)沸騰してスープが白濁し、その後、透明になるまで加熱し火を止める。
- (4)(3)のスープを濾す。

※濾した後の昆布とひき肉はトッピングに使うので残しておく。

香味油をつくる

- (5)フライパンにベビーホタテと油を1:2の割合で入れて弱火にかける。
- (6)ベビーホタテから白いエキスが出てきたら火を止め、ベビーホタテを取り出す。

※取り出したベビーホタテは応用のワンタンめんの具にする。

しょうゆラーメンをつくる

- (7)中華麺をたっぷりの湯でゆでる。
- (8)丼にしょうゆ、塩、(6)の香味油約25gを入れる。
- (9)(8)の丼に熱した(4)の鶏清湯（スープ）を注ぐ。
- (10)ゆでた麺の水けをよくきり、丼に盛りつけ、ねぎを散らす。

応用：台湾ラーメン

材料：1人分

キッコーマン 大豆麺 (細麺)	1人前(62g)
鶏清湯 (スープ)	330ml
※しょうゆラーメン参照	
キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	15g (大さじ1弱)
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	15g (大さじ1弱)
塩	少々
台湾肉みそ ※下記参照	適量
にら (3cm長さに切る)	15g

※台湾肉みそ：

鶏ひき肉	100g
※鶏清湯 (スープ) をとった残りの肉	
にんにく (みじん切り)	25g
赤唐辛子 (輪切り)	1本
キッコーマン 豆板醤	15g
甜麺醤	15g
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	5g (小さじ1弱)
油 (米油、キャノーラ油など)	15g

<つくり方>

肉みそをつくる

- (1)フライパンに油とにんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、香りがたってきたら、豆板醤と甜麺醤を入れて軽く炒める。
- (2)鶏ひき肉を入れて全体を混ぜるように炒める。
- (3)しょうゆを加えて味をなじませながら炒める。

ラーメンをつくる

- (4)大豆麺をたっぷりの湯でゆでる。
- (5)丼にしょうゆと塩を入れ、熱した鶏清湯 (スープ) を注ぐ。
- (6)ゆでた麺の水けをよく切り、丼に盛りつけ、(3)の肉みそを中央に盛り、にらを全体に散らす。

応用：ワンタンめん

材料：1人分

中華麺	1玉
鶏清湯（スープ）	330ml
※しょうゆラーメン参照	
キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	15g（大さじ1弱）
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	15g（大さじ1弱）
塩	少々
香味油	25g
※しょうゆラーメン参照	
鶏ワンタン※	3個
えびワンタン※	3個
ねぎ（みじん切り）	少々
のり	適量

※鶏ワンタン：3個分

ワンタンの皮	3枚
A：鶏ももひき肉	10g
鶏ひき肉 ※スープで残ったもの	10g
ベビーホタテ ※香味油で使ったもの	10g
ねぎ（みじん切り）	少々
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	少々

※えびワンタン：3個分

ワンタンの皮	3枚
B：むきえび	15g
鶏ひき肉 ※スープで残ったもの	5g
ベビーホタテ ※香味油で使ったもの	10g
ねぎ（みじん切り）	少々
片栗粉	少々
ごま油	少々

<つくり方>

鶏とえびのワンタンをつくる

- (1)鶏とえびのワンタンのベビーホタテは包丁で細かく刻む。えびワンタンのえびは食感が残るように粗めに包丁で切る。
- (2)AとBの材料それぞれをよく混ぜ合わせる。
- (3)(2)のAとBを各3等分にし、ワンタンの皮で包む。

ワンタンめんをつくる

- (4)中華麺をたっぷりの湯でゆでる。
- (5)鶏清湯（スープ）を温め、(3)のワンタンを2分ほどゆでる。
- (6)丼にしょうゆと香味油、塩を入れ、(5)の鶏清湯（スープ）を注ぐ。
- (7)ゆでた麺の水けをよくきり、丼に盛りつけ、(5)のワンタンを盛りつける。ねぎを散らし、のりを添える。