

胡辣湯（フーラータン）の作り方

胡辣湯的做法

準備作業

准备工作

1. 木耳（きくらげ）、ニンジン、エノキダケを洗い、細切りにします。

将木耳、胡萝卜、金针菇清洗干净并切成丝。

2. 豆腐を細切りにします（まずスライスし、それから細切りにします）。ネギをみじん切りにしておきます。

豆腐切成丝（先切片，后切丝），葱切末。

3. 卵を溶いて卵液を作り、別の容器に取っておきます。

鸡蛋打散成蛋液，备用。

トマトを炒める

炒西红柿

1. フライパンに少量の油を入れ、加熱したら、切ったトマトを加えます。

在平底锅中加入少量油，加热后放入切好的西红柿。

2. 中火でトマトが柔らかくなり、ペースト状になるまで炒めます。

用中火翻炒，直到西红柿变软并呈现出番茄酱的状态。

スープのベースを作る

制作汤底

1. 炒めたトマトを鍋に移し、適量の水を加えます。

将炒好的西红柿加入适量的水。

2. よく混ぜてから沸騰させ、風味豊かなスープのベースを作ります。

搅拌均匀后煮沸，形成浓郁的汤底。

具材を加える 加入食材

1. 木耳、ニンジン、エノキダケ、豆腐の順に鍋に加えます。

yī cì jiā rù mù ěr
依次加入木耳、胡萝卜、金针菇、豆腐等食材。

2. 具材を1種類加えるたびに、スープを再度沸騰させて、各食材にスープの味をしみ込ませます。

每次加入一种食材后都需要将汤再次煮沸，确保食材逐一吸收汤汁的味道。

3. 中火から弱火にし、15～20分ほど煮込みます。全ての具材が柔らかくなり、しっかり味が染み込むまで煮ます。

中小火继续炖煮 15～20 分钟，直到所有食材变软并充分入味。

味付け 调味

1. 塩、醤油、胡椒、酢などを加えて味を調えます（お好みで調整してください）。

根据个人口味加入盐、酱油、胡椒、醋等调料。

2. 適量の片栗粉を水で溶き、鍋に加えてとろみをつけます。

yòng shì liàng diàn fěn gōu qiān
用适量淀粉勾芡，使汤变得稍浓稠。

3. 卵液を少しずつ鍋に流し入れ、スプーンで軽く混ぜながら均一な卵の花を作ります。

慢慢倒入蛋液，同时用勺子轻轻搅拌，形成均匀的蛋花。

仕上げ 完成

1. よく混ぜ合わせ、スープと具材を均一に馴染ませます。味がしっかり馴染んだら火を止めます。

充分搅拌，让汤底与所有食材均匀融合，味道完全渗透。

2. お好みで香菜（パクチー）やネギを散らして彩りを添えます。

出锅前可根据个人喜好撒上香菜或葱花作为点缀，增添香气和颜色。