

モンゴル料理：ツイワン ЦУЙВАН

材料：2人分

・牛肉	200g	・小ネギ	適量
・小麦粉（中力粉）	200g	・塩コショウ	少量
・玉ねぎ	1個	・塩	少量
・人参	1本	・オリーブオイル	大さじ3
・ジャガイモ	3個	・しょうゆ	大さじ2
・パプリカ	1個	・水	350ml

作り方：

1. ボウルに小麦粉を入れて、約 200ml 水の約半分を入れ、菜箸でよく混ぜ合わせます。残りの水を少しずつ入れながら、耳たぶの固さになるまで手でよくこねます。生地を二等分し、丸く形を整えてから、ねかせます。



2. 肉、玉ねぎ、にんじんを細めに切ります。ジャガイモとパプリカを太めに切ります。



3. 鍋にオリーブオイルを入れて、肉と野菜を塩コショウで炒め、塩としょうゆで味を調えます。炒めた野菜の上に、野菜が浸るぐらいの水を入れます。



4. 生地を厚さ約2mmになるまで麺棒で伸ばします。



5. 丸く平らに広げた生地にオリーブオイル大さじ1杯分をつけて十字型に切って、重ねます。扇型の生地を均等に三つに切ります。三等分に切った生地を5ミリ~7ミリぐらいの幅で細く切ります。



6. ④を沸騰させて、麺を均等にのせます。



7. 蓋をして強火で10分、中火で5分間煮立てます。

8. 蒸し上がったら麺をフォークで一枚一枚になるように、ほぐしていきます。麺がほぐれたところで、全体をよく混ぜます。最後に、小ねぎを適量入れて完成です。

