**材料：（4人）**

フォー麺: 1kg

牛骨: 1kg

ビーフバケツ: 1kg

ビーフミートボール

ビーフテンダーロイン: 200g

生姜 : 1個

玉ねぎ : 1個

スパイス：砂糖、調味料、グルタミン酸ナトリウム、塩

生野菜：パセリ、ペリラ、もやし、バジル

その他の調味料：チリソース、ペッパーパウダー、オニオン、ネギ、チリ、レモン

アニス、シナモンスティック、クローブ、コリアンダーシード（または、より便利に使用するために、市場でフォー調味料パックを購入できます）

**作り方：**

**ステップ1：材料を準備する**

牛骨を冷水ですすいでください。その後、白ワインと塩で再度洗います。

ストーブに1ポットの水を入れ、牛骨を沸騰したお湯で5〜7分間湯通しして、骨の汚れを取り除きます。骨を湯通しした後、取り出して冷水で洗います。

慎重にこすり、骨に付着している残りの脂肪をすべてはがします。これにより、調理時にこの脂肪が泡立ち、ブロスの臭いがしなくなります。

牛肉を洗い、糸でしっかりと巻く

生野菜を洗い、薄塩水に15分浸して水気を切る

生姜を洗い、皮で焼いて香りを出します。

皮をつけた玉ねぎを軽く焼きます

**ステップ2：フォーブロスで牛骨を煮込む**

ストーブに沸騰したお湯を入れ、牛の骨と牛肉を加えます。焼きたての生姜をつぶして、鍋に入れます。沸騰するまで強火で調理し、弱火にして2時間煮ます。調理中に泡が出た場合は、おたまを使って泡を取り除き、スープを透明にします。

骨を待つ間、鍋を別のストーブに置き、香りが出るまで五香粉を炒めます。次に、すべてを布製のバッグに入れて結びます。

骨を煮込んだ約1時間後、牛肉を取り出し、冷水に浸してサクサクとしたしっかりとした牛肉にします。

肉を取り出したら、塩大さじ4、魚醤大さじ4、MSG大さじ半分をスープに加え、軽くかき混ぜてから煮込みます。

**ステップ３：フォー麺を湯通する**

フォー麺を湯通するために、沸騰したお湯の小さな鍋を別々に沸騰させます。

湯通し後、ボウルにきれいに並べます。

**ステップ4：完了**

牛肉を薄切りにして、フォーのボウルに入れます。次に生野菜を加えて上に盛り付けます。

骨スープが終わった後、あなたは、

水を注ぎ、ふるいを通して濾して、骨のパン粉がスープを台無にしないことを確認します。ゆっくりと骨スープをボウルに入れます

フォーを調理する際の注意点

標準的なのフォーのスープは、牛肉の悪臭がなく、透明で自然に甘いフォーブロスを含んでいる必要があります。牛骨の悪臭を消せないのなら、スープの味は失敗だと思います。