**材料 （2～3人分）**

**■ スープ下茹で**

牛ブロック(すね肉､肩ロース等) 300～350g

水 1リットル

塩 小さじ1

**■ スープ**

水 8リットル

レモングラス(ダシとして使用) 3～5本

玉葱(ダシとして使用) 1/2個

塩 小さじ1/2

砂糖 小さじ1/2

鶏がらスープの素やウェイパー等 小さじ1～1と1/2

魚ソース 大さじ1

水(追加) 1カップ

エビペースト(カピ) 小さじ1(なくても可)

**■ サテ(ベトナム版ラー油のような物)**

サラダ油 大さじ2

レモングラス(みじん切り) 大さじ2杯分(芯の柔らかい部分を使用)

玉葱(みじん切り) 大さじ3杯分

[にんにく(みじん切り)](https://cookpad.com/cooking_basics/search/%E3%81%AB%E3%82%93%E3%81%AB%E3%81%8F) 大さじ1～2杯分

[一味唐辛子](https://cookpad.com/cooking_basics/search/%E4%B8%80%E5%91%B3%E5%94%90%E8%BE%9B%E5%AD%90) 小さじ1/2

[チリパウダー](https://cookpad.com/cooking_basics/search/%E3%83%81%E3%83%AA%E3%83%91%E3%82%A6%E3%83%80%E3%83%BC) 小さじ1/4

パプリカパウダー 小さじ1/4

魚ソース 大さじ1

砂糖 小さじ1/2

コショウ 適量

**作り方**

[下茹で](https://cookpad.com/cooking_basics/6167)：

ステップ１：  
鍋に水1ℓを沸かし､塩を加え牛肉を入れ､10分位煮る(余分な脂や臭み取りの為)

ステップ２：

1の茹で汁は捨て､牛肉は軽く冷水で洗う｡

■スープ：

ステップ３：

鍋に水8カップを入れ沸かす｡沸いたら塩を砂糖､2の牛肉､レモンG､玉葱を加え蓋をせずコトコトと一時間煮る｡

ステップ４：

3を煮ている間に･･  
■サテ  
フライパンに油を入れ火を付ける前に､ニンニク･玉葱･レモンGの[みじん切り](https://cookpad.com/cooking_basics/11347)を加える｡

**ステップ５**：4の火を付け､[弱火](https://cookpad.com/cooking_basics/17377)で5分位､濃いめのキツネ色になるまで炒める(オニオンチップを作る感じで･･但し焦げすぎ注意)

**ステップ６**：5の火を止め､30秒位したら一味唐辛子､チリP､パプリカPを加え､鍋の中で少しシュワシュワさせ[余熱](https://cookpad.com/cooking_basics/7609)で炒める｡

**ステップ７**：6に魚ソース､砂糖を加え軽く混ぜ､サテは完成｡

**ステップ８**：■再びスープ  
一時間煮た牛肉を取り出し､冷水で粗い､ひとくち大にカットして再び鍋に戻す｡

**ステップ９**：8に7のサテ､スープの素､魚ソースを加える｡

**ステップ１０**：エビペーストを入れる場合は､ペーストをフォークに刺し､軽く炙り香りを出す｡

**ステップ１１**：10を9のスープ(茹で汁)で溶かし鍋に入れる｡  
※エビペーストは好き嫌い分かれるので海鮮系の香りが苦手な方は入れなくて可

**ステップ１２**：水1カップ([灰汁](https://cookpad.com/cooking_basics/6840)等を取り減ってしまい､必要であれば水は増量して可)を加え30分位コトコトと煮る｡

**ステップ１３**：出汁用のレモングラス､玉葱は取り除く｡  
だいぶ牛肉も柔らかくなっていると思います｡

**ステップ１４**：麺を茹で､米麺を使用の場合はぬめり気が出るので茹で上がりは良く洗いぬめりを取る。

**ステップ１５**：器に麺(再度少し温めると良い)を入れ､スープを注ぎ､香草をのせて完成｡