

Happyガスで Cooking!!

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

Let's Cooking!!



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

全国学校給食の旅 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ

タイピーエン

タイピーエンは、100年以上前に中国福建省からやってきた華僑の人たちが熊本にもたらした料理で、春雨を燕の巣に見立ててある汁物具たくさんの中華料理。栄養バランスの良い料理です。学校給食でもよくこれが出されていて、子どもたちに大人気なものです。



タイピーエン 材料 4人分

| | | |
|---------------------|-----------------|---------------------------|
| 豚薄切り …… 100g | 春雨(国内産) …… 140g | 塩 …… 小さじ1 |
| (~120gぐらいまでフレキシブルに) | かまぼこ …… 1/2本 | ホワイトペッパー …… 適宜 |
| むき海老 …… 中8尾 | (上がピンクのもの) | 酒 …… 小さじ2 |
| イカ …… 100g(中1杯) | ウズラの卵(水煮) …… 8個 | 薄口しょうゆ …… 小さじ2 |
| 生姜 …… ひとかけ | 細ネギ …… 50g | チキンブイヨン …… 20g |
| 干しいたけ …… 5g | サラダ油 …… 大さじ2 | (またはコンソメ) |
| 玉ねぎ …… 200g(中1個) | | 水(しいたけの戻し汁もたして) …… 1200cc |
| にんじん …… 1本 | | 塩(上記以外) …… 少々 |
| キャベツ …… 200g | | |



作り方

1、干しいたけ、春雨を水でもどしておく。豚肉は食べやすい大きさに切り、イカは短冊に切る。海老とイカは塩(分量外)でもんでから水でよく洗い、臭みを取っておく。



2、しょうがはおろし、にんじん、キャベツ、かまぼこは短冊切りにする。玉ねぎは薄い輪切りにし、しいたけは千切りにする。散らすためのネギは小口から刻んでおく。



3、油を熱したら生姜を炒め、豚肉、海老、イカを順に入れて炒めたら、酒、塩、ホワイトペッパーを振り入れる。

強火で炒めて下さい。豚肉の色が変わるまで炒めます。

4、玉ねぎ、にんじん、キャベツを加えて炒め、水を入れる。そこにチキンブイヨンも加えてひと煮立ちさせる。アクが出たら取る。春雨を入れる。

固い野菜から入れて下さい。

5、最後にしいたけ、うずらの卵、かまぼこを入れ、薄口醤油で調味する。



6、スープの味をみて調整する。



7、器に取ってから最後にネギを散らす。



10月の放送は… HappyガスでCooking! 楽うまLive「がつつりスタミナピラフ」をお送りします。

放送日：10月23日(日) 19:30 ~ 10月29日(土) 17:45

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。 <https://www.ueno-gas.co.jp>