

Happyガスで Cooking!!

保存版
217

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

揚げ大豆の甘辛がらめ

地域によって「儀助煮」「フライビーンズ」「常備揚げ大豆」「甘辛揚げ大豆」といろいろな名前がついていて、全国どこでも子どもたちに大人気！スナック感覚の大豆料理です。栄養を考えると、煮干しや昆布を加えるところもあります。



揚げ大豆の甘辛がらめ

乾燥大豆 …………… 200g	三温糖 …………… 150g
片栗粉 …………… 1/2カップ	水 …………… 90cc
ジャコまたは小さい煮干し … 40g	醤油 …………… 大さじ1
揚げ油 …………… 適宜	豆板醤 …………… 小さじ1/2～1
	白ごま …………… 大さじ3



作り方

1、大豆を一晩水につける。



2、1をザルにあげて、水を切り、ビニール袋に入れて、片栗粉をまぶす。



3、小魚(煮干しやジャコ)は、フライパンで炒っておく。

からっと水分がぬけたようになるまで炒る。余分な皮を落としたほうがえぐみがとれます！

4、180℃の油で、大豆がきつね色になるぐらいまでカラリと揚げ、キッチンペーパーを敷いたバットに上げて油を切る。



揚げる前に余分な粉は落としてください。くっついてる大豆を途中でほぐしてください。

5、フライパンや中華鍋に三温糖と水を入れ強火で熱して、トロっとしてきたら醤油を入れ、豆板醤を入れて混ぜる。そこに白ごまも加えて混ぜ、大豆、小魚を入れてからめる。

火があまりに強いとこげる可能性があるので調整してください。

6、火を止めてすぐに、5をオープンペーパーを敷いたところに広げる。

オープンペーパーが無い場合は、バットに油をひいてください。



12月の放送は… HappyガスでCooking! 全国学校給食の旅「学校給食の正月料理～煮なます・白玉雑煮」をお送りします。

放送日：12月18日(日) 19:30 ～ 12月24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>