

Happyガスで HappyCooking!

保存版
20

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

学校給食のおせち

～紅白煮なます、白玉雑煮～

最近はおせちを作ったり、食べたりをしないというご家庭もあるので、日本の大切な食文化を知ってもらおうと学校給食でも取り組んでいます。そこで、人気の紅白煮なますと、白玉雑煮をご紹介します。



紅白煮なます

材料 4人分

大根 …… 200g
にんじん …… 200g
ちくわ(小) …… 3本
サラダ油 …… 大さじ1
水 …… 大さじ2

<合わせ調味料>

砂糖 …… 大さじ1
醤油 …… 大さじ1
酢 …… 大さじ1
みりん …… 小さじ2
水 …… 大さじ1
塩 …… ひとつまみ

黒ゴマ …… 適量
青味野菜(三つ葉など) …… 適量



作り方

1、調味料を合わせておく。

2、大根、にんじんは千切りにするか、笹がき器で長めの笹がきにする。ちくわは長さを半分にして、細く切る。

炒めるので、大きい刃で笹がきにしてください!



3、鍋またはフライパンに油を加熱し、大根とにんじんを炒める。ややしんなりしたら、ちくわも加え、水を入れて、強火で全体がしんなりするぐらいまで炒め煮する。

ずっと混ぜるのがポイント!



4、さらに合わせておいた調味料を加えて、水気が無くなるまで炒め煮にする。

5、器に取ってから、黒ゴマや青味野菜をあしらう。



白玉雑煮

材料 4人分

出汁(煮干し、昆布) …… 650cc
鶏肉(胸肉またはモモ肉) …… 100g
白菜 …… 1～2葉
紅白かまぼこ …… 1/2本
白玉粉 …… 80g
(水… 80cc弱)
三つ葉 …… 少々
柚子 …… 1個

<調味料>

塩 …… 小さじ2/3
薄口醤油 …… 小さじ1
みりん …… 小さじ1



作り方

1、煮干しや昆布で、出汁を取っておく。

2、鶏肉は細かく切り、白菜は2cm角程度に切り、かまぼこは薄切りにしておく。

3、白玉粉は、水80cc弱でこねて直径約2cmに丸めて、中央をつぶして熱湯に入れ、浮き上がってきたら冷水に取る。

4、取った出汁に鶏肉、白菜を入れて煮て、調味料で味を調える。

白菜の白い部分が透明になってきたら、みりんから入れてください!

5、かまぼこ、三つ葉、白玉を入れて汁全体を温めたら、器にとって盛り付け、薄くそいだ柚子の皮をあしらう。



★ 学校給食のおせち料理 ★

1月の新学期の給食が始まる日に出されることが多いメニューです。紅白煮なますは、酸っぱさが強いと子どもたちに敬遠されがちなので、酸っぱさをおさえて作っています。お雑煮はお雑煮を作らない家庭が増えてきているので、日本の伝統食文化を伝える為に給食で出されています。白玉が使われているのも、学校給食ならではのポイント!

3月の放送は… HappyガスでCooking! 全国学校給食の旅「魅カツ・魅ターキ」をお送りします。

放送日: 3月26日(日) 19:15 ~ 4月1日(土) 17:00

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>