

# Happyガスで Cooking!!

保存版  
225

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

### 炙り鶏とレンコンの南蛮和え

大阪市の学校給食で出された料理です。  
炙った鶏モモ肉の香ばしさと、レンコンのシャキシャキ感、  
ちょっとピリッとした南蛮風調味料が魅力のひとつです。



#### 炙り鶏とレンコンの南蛮和え 材料 4人分

レンコン … 250g  
鶏モモ肉 … 250g

<下味>  
日本酒 …… 大さじ1  
塩 …… 少々

<絡めつゆ>  
酢 …… 小さじ2  
砂糖 …… 大さじ1.5  
薄口しょうゆ …… 大さじ1  
豆板醤またはラー油 … 適量

万能ネギまたは  
みつば等の青み … 適量  
糸唐辛子 …… 適量



#### 作り方

1、レンコンの皮は黒くて気になる部分だけむく。  
薄めにスライスして水にさらす。  
水気を切ってオーブンシートを敷いた天板に広げ、220℃に予熱したオーブンで10～12分間素焼きにする。



2、鶏肉は観音開きにして厚みを均一にし、日本酒と塩少々で下味をつける。



3、ガスコンロのグリルで皮を上にして9～10分間焼き、中まで火を通す。



4、絡めつゆの材料をよく混ぜて砂糖を溶かし、豆板醤またはラー油を混ぜておく。

5、1のレンコンが熱いうちにボウルに入れ、4のつゆをかけて味を含ませ、3で焼きあがった鶏肉も1.5センチ角ぐらいに切って、一緒に混ぜる。

6、皿に盛り付け、刻んだ万能ネギなどの青味のものや、糸唐辛子など赤味のを散らす。



#### ★ 南蛮とは ★

「南蛮」とは、16～17世紀ごろ始まった「南蛮貿易」からくる言葉で、当時の貿易相手だったスペイン、ポルトガルの人や物のことを指します。

料理用語の「南蛮」とは、これらの国から伝わった調理法を取り入れた料理の総称で、唐辛子やネギ、香料などを使うことが特徴です。

8月の放送は… HappyガスでCooking! 楽うまLive「冷しゃぶ梅おろしパスタ」をお送りします。

放送日：8月27日(日) 19:30 ～ 9月2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>