

# Happyガスで Cooking!!

保存版  
220

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。

山本隆子先生の 楽うまLive

## スペアリブのマーマレード煮

ほどよい酸味と甘みがくせになるおいしさ!  
さっぱりとしていて、暑い季節にがっつりと食べられます!  
リンナイのザ・ココットで簡単に作れます♪



### スペアリブのマーマレード煮 材料 4人分

スペアリブ …… 500g 醤油 …… 60cc 水 …… 100cc  
にんにく …… 2片 ケチャップ …… 大さじ1 塩コショウ …… 適量  
マーマレード …… 200g 赤ワイン …… 大さじ1 油 …… 小さじ1



#### 作り方

- 1、スペアリブの骨の近くにフォークなどを刺し、穴をあける。



肉に味がしみ込みやすくなり、肉全体が柔らかくなります。

- 2、塩コショウを振っておく。



- 3、フライパンに油と半分に切ったにんにくを入れ、スペアリブに焼き色がつくまで焼く。



中まで火を通す必要はありません。少し焼き色がつくくらいでOKです!

- 4、ザ・ココット(※)に3を移し入れ、マーマレード、醤油、ケチャップ、赤ワインを入れる。  
スペアリブを焼いたフライパンに100ccの水を入れ、少し煮立てたらザ・ココットに入れる。



- 5、オープンシートに数か所切り込みを入れて落し蓋をする。



- 6、ザ・ココットをグリルにセットし、自動調理(※)スタート!



※今回はリンナイのビルトインコンロ【デリシア】と専用鍋【ザ・ココット】を使用して、自動調理機能で調理しました。

専用鍋や自動調理機能を使用しなくても、3の工程のあと、そのままフライパンに調味料と水を入れ、オープンシートで落し蓋をして肉の中に火が通るまで煮込めば出来上がります。

- 7、自動調理終了後、ザ・ココットをコンロの火にかけ、少し煮詰めたら出来上がり♪



9月の放送は… HappyガスでCooking! 全国学校給食の旅「開拓丼」をお送りします。

放送日: 9月24日(日) 19:30 ~ 9月30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>