

遊び心いっぱい♡ パパと息子のホリデーごはん 角田和輝君・広幸さん親子



食育活動の一環として毎年行われている全国親子クッキングコンテスト。
2011年度は、「わが家のおいしいごはん」をテーマに、各地で熱戦が繰り広げられました。
今回は伊賀地区の予選を勝ち抜き、東海大会で見事「炎の調理賞」を獲得した角田さん親子のレシピをご紹介します。

土鍋 de おかしなタコご飯

- 伊賀米 …… 3合
- ゆでダコ …… 300g
- ベビースターラーメン(小) …… 2袋
- 塩 …… 少々
- だし醤油 …… 大さじ2
- 水 …… 650cc
- グリーンピース …… 大さじ3
- ごま油 …… 大さじ1と1/2

- レタス …… 1/4個
- トマト缶 …… 100g
- ごま
- きざみ海苔
- 中華スープの素 …… 大さじ1/2
- 水 …… 200cc

- ① 米を洗って土鍋に入れる。
- ② タコを小さめの乱切りにする。
- ③ 土鍋にタコ、ベビースターラーメン、水、塩、だし醤油を入れて炊く。
- ④ 炊き終わり、蒸らす前にグリーンピースを入れる。
- ⑤ 蒸らし終わったら、全体にごま油をかける。
- ⑥ レタスを手でちぎって器に盛り、トマトも細かくカットしておく。
→レタスでご飯とトマトを巻いて食べる。
- ⑦ ごま・きざみ海苔を器に盛っておく。
→風味豊かに食べる。
- ⑧ 水に中華スープの素を入れてひと煮立ちさせる。
→お茶漬け風にして食べる。

Point! ・ベビースターラーメンでうまみをプラス!
・⑥⑦⑧のように、いろいろな食べ方で楽しめます!

変わりタネ! うちの味噌ポークバーグ

- 乾燥ひじき …… 大さじ1
- 生しいたけ …… 2枚
- れんこん …… 100g
- 酢 …… 大さじ1
- ブロッコリー …… 1/4個
- 塩 …… 少々
- パイナップル …… 2枚(缶詰)
- 伊賀豚ひき肉 …… 200g
- ★ 醤油 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ2
- 片栗粉 …… 大さじ2
- パン粉 …… 大さじ5
- バター …… 少々
- チェダーチーズ …… 2枚

味噌ダレ

- 白味噌 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1/2
- さとう …… 大さじ1
- 水 …… 150cc
- ピーナツ …… 大さじ3(砕いた物)

- ① ひじきは水につけて戻し、長いものは切る。
しいたけとれんこんはみじん切りにし、れんこんは酢水にさらしておく。
- ② ブロッコリーを切り、塩を入れてゆでておく。
- ③ パイナップルを小さめに切り、水気を切っておく。
- ④ ポウルに豚ひき肉と①と★を入れてよく混ぜる。
丸く成形し、中央にパイナップルを入れる。
- ⑤ グリルに入れ、焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ 小鍋に味噌ダレの材料を入れて温める。オーブンを200℃に予熱しておく。
- ⑦ グラタン皿に薄くバターを塗り、焼いたポークバーグを並べて味噌ダレをかける。
まわりにブロッコリーを並べてチーズを置き、オーブンで約5分焼く。
- ⑧ 焼きあがったらパセリをかけて出来上がり。

Point! ・パイナップルの甘さと味噌ダレの相性が抜群です!

みんなも挑戦してね!

まんまる あんかけオムレツ

- 人参 …… 1/3本
- 玉ネギ …… 1/4個
- ネギ …… 2本
- エビ …… 6尾
- たまご …… 3個
- ◆ 牛乳 …… 大さじ1
- コンソメ …… 少々
- 塩・コショウ …… 少々
- バター …… 少々
- 水 …… 150cc
- コンソメ …… 大さじ1
- 水溶き片栗粉

- ① 人参、玉ネギ、ネギをみじん切りにする。
- ② エビを小さく切る。
- ③ 人参、玉ネギをバターで炒める。
- ④ ポウルにたまご、ネギ、③と◆の調味料も入れて混ぜる。
- ⑤ 熱したタコ焼き器に油をひき、④⇒エビ⇒④の順に入れてタコ焼きと同じ要領で焼く。
- ⑥ 小鍋に水、コンソメを入れて火にかけ、水溶き片栗粉を入れてあんを作る。
- ⑦ 出来上がったオムレツにあんをかけて、上にネギを散らして出来上がり。



ウイズガス 上野ガス 飾