

# Happyガスで Cooking!!

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

### だまっこ汁

秋田の学校給食の人気メニュー。

名物のきりたんぼ鍋を作りやすくしたもので、出汁、ゴボウ、舞茸の饗宴が魅力的な料理です。



#### だまっこ汁

鶏もも肉 … 250～280g  
ごぼう … 1/2本  
にんじん … 小1本  
しらたき … 小1パック

まいたけ …… 1パック  
太ネギ …… 1本  
炊いたご飯 … 1合分

#### ＜出汁と調味料＞

煮干しや鰹節で取った出汁 … 700cc  
しょうゆ …… 大さじ2  
みりん …… 大さじ2  
酒 …… 大さじ3



#### 作り方

1、ご飯を炊いておく。

2、煮干しや鰹節で出汁を取っておく。



3、鶏もも肉は1.5cm角ぐらいに切り、ごぼうは乱切りにして酢水にさらしておく。



4、にんじんは厚めのいちょう切り、太ネギは1cm長さに切っておく。まいたけは適宜ほぐす。



5、しらたきをさっと茹でて食べやすい長さに包丁を入れる。



6、出汁を火にかけ、3～5の材料を入れて、煮立ってきたらアクを取り、調味料を入れて蓋をする。弱火で20分程度、具材に火が通るまで煮る。



7、鍋を煮ている間にだまっこを作る。炊きあがったご飯をボウルなどに入れてすりこ木で半殺しにする（粒が残る程度につぶす）。2cm大に丸め、コンロのグリルで7～8分焼く。



グリルの焼き網に薄く油を塗っておくとご飯がくっつきにくくなります！

8、鍋の具材に火が通ったら、だまっこを鍋に入れ、軽く煮る。



6月の放送は… HappyガスでCooking! 楽うまLive「アレンジ春巻き」をお送りします。

放送日：6月16日(日) 19:15 ～ 6月22日(土) 18:30

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>