

Happyガスで Cooking!

保存版
239

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

キムタクご飯／キムトン汁

2002年に日韓で共同開催されたサッカーのワールドカップ。それを給食でも応援しようと考えられた、韓国のキムチを使った人気の学校給食から2品を紹介します。



キムタクご飯

材料 4人分

米 …………… 2合 たくあん …………… 50g ごま油 …………… 小さじ2 青味(小ネギなど) …………… 適宜
豚薄切り肉 …………… 80g 白菜キムチ …………… 50g 炒りゴマ …………… 小さじ1

作り方

1、ご飯を炊いておく。

2、たくあんは薄いいちょう切りに、白菜キムチと豚肉は2～3cmぐらいに切る。



3、フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったらたくあんと白菜キムチを加えて炒め合わせる。



4、炊きあがったご飯に3を混ぜ、ゴマを振る。



キムトン汁

材料 4人分

豚肩ロース薄切り …… 100g レンコン …………… 40g ダシ …………… 800cc
長ネギ …………… 1/2本(15cm程度) こんにゃく …………… 1/4丁 味噌(白) …………… 20g
ごぼう …………… 1/2本(60g程度) 木綿豆腐 …………… 100g 酒 …………… 大さじ1
にんじん …………… 1/2本(60g程度) 白菜キムチ …………… 60g(辛さや好みで加減) ごま油(炒め用) …… 大さじ1
サトイモまたは長いも …… 80g 絹さやや万能ねぎなど、青味野菜 …… 適量

作り方

1、水に煮干しを入れて、ダシを取っておく。



2、豚肉はひと口大に切り、長ネギは1cmの長さにつぶ切り、ごぼうはささがきにして酢水に浸けてアクを取る。にんじんは縦に2つ割りにして薄切りに、サトイモまたは長いもは皮をむいてひと口大に切る。レンコンは皮をむいて薄切りに、こんにゃく、豆腐は適当な大きさに切る。キムチも1.5cm幅に切っておく。



3、熱した鍋にごま油を入れて豚肉を炒め、色が変わったらごぼう、にんじんを入れて炒める。



4、ダシを注ぎ込み、豆腐、キムチ以外の具を全部入れて沸騰後弱火にして約15分間、根菜に火が通るまで煮る。



5、具がやわらかくなったら豆腐、キムチを加え、ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れて味を見る。



6、椀につぎ分けて、青味を飾る。

10月の放送は… HappyガスでCooking! 楽うまLive「秋鮭ときのこの炊き込みご飯」をお送りします。

放送日：10月20日(日) 19:15 ～ 10月26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>