

# Happyガスで Cooking!!

保存版  
241

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

## 給食の鯖の味噌煮/味噌ポテト

子どもたちに配膳しやすいように煮崩れなく、美味しい工夫がなされている福岡の鯖の味噌煮と、秩父の郷土料理である味噌ポテト。いずれもお味噌を使った人気の学校給食を2品ご紹介します。



### 給食の鯖の味噌煮

材料 4人分

三枚おろしの鯖の切り身 … 1人分100g

#### <下煮つゆ用>

出汁 …… 250cc  
酒 …… 大さじ1  
みりん …… 大さじ1  
砂糖 …… 大さじ1.5  
しょうゆ …… 大さじ2  
おろししょうが …… 1かけ分

#### <後かけ味噌ダレ用>

出汁 …… 250cc  
味噌 …… 大さじ3.5  
みりん …… 大さじ1  
砂糖 …… 大さじ1



しょうが(針しょうが用) … 少々

#### 作り方

- 1、下煮つゆ用の出汁に調味料を入れて加熱し、鯖を入れて15～20分煮る。



出汁に調味料を入れたらしっかり沸騰させてから鯖を入れます！

- 2、煮ている間に、別の鍋に後かけ味噌ダレ用の材料を入れ、弱火で混ぜながら味噌ダレを作る。



- 3、1が煮えて汁が少なくなったら、味噌ダレの半分をバットに敷き、そこに鯖を並べ、上から残りの味噌ダレをかけて10分ほど置いてなじませる。



- 4、なじませている間に、しょうがを細く切って針しょうがを作る。



- 5、器に盛り付け、針しょうがをあしらう。



学校給食では生のものは使えないので針しょうがはのせませんが、家庭ではのせると一層さわやかに食べることができます！

### 味噌ポテト

材料 4人分

じゃがいも …… 600g  
小麦粉 …… 大さじ2  
水 …… 20g  
ゴマ …… 大さじ1  
揚げ油 …… 適量

#### <絡めダレ用>

赤味噌 …… 大さじ1.5  
砂糖 …… 大さじ2  
しょうゆ …… 小さじ1  
水 …… 大さじ2



#### 作り方

- 1、じゃがいもはよく洗って芽を取り、皮付きのまま一口大に切っておく。



- 2、1を水で溶いた小麦粉に絡める。

- 3、160℃の油で、じゃがいもが浮き上がって竹串がスッと通るぐらいまで揚げる。



- 4、油の温度を180℃に上げ、からりと二度揚げする。

- 5、揚げている間に絡めダレの材料を小鍋に入れて火にかけ、なめらかに香ばしく仕上げしておく。



- 6、揚げたじゃがいもを5のダレに絡め、ゴマを振る。



12月の放送は… HappyガスでCooking! 全国学校給食の旅「鶏肉のマーマレード煮」をお送りします。

放送日：12月15日(日) 19:15 ~ 12月21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>