

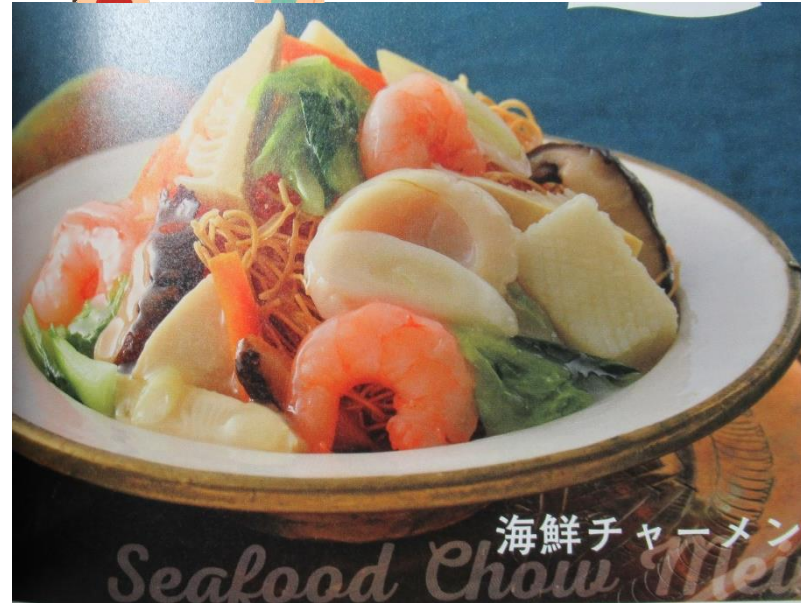
花園子供「グルメ」の紹介



6/14(火) ディズニーリゾートシリーズ

6/22(水) おうちのお弁当シリーズ

海鮮チャーメン



海鮮チャーメン

- 〈材料・2人分〉
- | | |
|------------|---------|
| チャーメン2人分 | むき海老6尾 |
| いか 80g | 貝の小柱50g |
| 人参 30g | 筍 50g |
| 長ねぎ50g | 白菜 200g |
| 干しいたけ2枚 | |
| チンゲンサイ1/2株 | |
| A 塩 適量 | 胡椒 少々 |
| 精湯 500ml | |
| 紹興酒 大さじ1 | |
| 塩 小さじ1~1.5 | |
| 砂糖 小さじ1 | |
| B 胡椒 少々 | |
| 片栗粉 大さじ3 | |
| 水 大さじ3 | |
| サラダ油 小さじ2 | |
| ごま油 大さじ1 | |



〈作り方〉

- ①海老、いかは流水でよく洗い水気を切って塩、胡椒で下味をつけ、塩をひと摘みを入れた湯で下茹でする。いかは一口大に切る。
- ②人参は1cm幅の短冊切り、筍は薄切り、長ねぎは斜め切り、戻しいたけと白菜はそぎ切り、チンゲンサイはざく切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、人参、筍、長ねぎ、しいたけを入れて軽く炒め、白菜とチンゲンサイを加え炒めて合わせる。白菜の淵が透き通ってきたら貝の小柱とAを加え強火にする。
- ④煮立ったら一度火を止めて、海老といか、Bの水溶き片栗粉を加える。手早く混ぜて再び強火にかけ、とろみがついたら火を止めてごま油を回しかけ、ざっと混ぜる。
- ⑤器にチャーメンを盛り④をかける。

たこしゃぶやホッケなど海産物が美味しい北海道最北の街、稚内。その稚内に、地元に住む人や出身者以外にはあまり知られていないグルメが存在します。それがチャーメンです。

稚内には数え切れない程のチャーメン提供店が存在し、ソウルフードとして市民に愛されています。しかしその発祥についてはいまだに謎が多いとされています。チャーメンは漢字で「炒麺」と書く中華料理の一つです。見た目は具をふんだんに使ったあんかけ焼きそばです。中華麺については、茹でた後炒めたり、焼いたり揚げたりとバリエーションは店によって様々だそうです。花園では子供の食べやすいチャーメンに仕上げます。

野菜だけじゃあヘルシーだけど腹へるしー



ボロネーゼ



- 〈材料・こども1人分〉
- | | |
|---------|--------|
| ショートパスタ | 50g |
| 合い挽き肉 | 30g |
| 玉葱 | 1/4個 |
| パプリカ | 1/8個 |
| いんげん | 2本 |
| うずら卵 | 1個 |
| 人参 | 1cm分 |
| オリーブ油 | 小さじ1 |
| A 塩 | 少々 |
| ケチャップ | 小さじ2 |
| 中濃ソース | 小さじ1/2 |



〈作り方〉

- ①玉葱とパプリカは賽の目切り、人参はみじん切り、いんげんは3cmの長さに切る。
- ②湯に塩(分量外、小さじ2)を入れ、パスタを説明より少し短く茹でザルに上げる。
- ③フライパンに油(小さじ1/2)を熱しうずら卵で目玉焼きを作る。黄身に火が通ったら取り出し、残りの油(小さじ1/2)で玉葱、人参を中火で炒める。
- ④玉葱がしんなりしたら、肉、いんげん、パプリカを加えて炒める。肉に完全に火が通ったらAを加えて汁気がなくなるまで炒め、②を加えて全体にソースをからめる。
- ⑤上にうずら卵の目玉焼きを乗せ、お好みでパセリ(分量外)を振る。



ボロネーゼは、イタリアの都市ボローニャ発祥のパスタ料理です。正式名称をラグー・アッラ・ボロネーゼ(Ragu alla bolognese)といい、先頭のラグーは、長時間煮込んだトマトソースとの意味で、後ろのボロネーゼと合わせて、ボローニャ風のトマト煮込み、といった意味になります。トマト煮込みのミートソースを使いますが、ミートソーススパゲティとボロネーゼの違いは、ミートソーススパゲティはいわゆる普通のパスタを使い、ボロネーゼは平打ち麺を使います。(こ)