

① メニュー名

静岡食材にこだわった、塩麴で腸健康！！富士山ガパオライス▲

② 材料：4人分●は静岡産食材です。

- 富士の鶏むね肉…200g
- 卵Sサイズ…4個
- 富士産落花生オオマサリ…30粒
- 静岡産乾燥桜えび…5g
- ・お酒…大さじ2
- ・塩…ひとつまみ
- 静岡産こしひかり…1合半
- ピーマン、赤くなったピーマン…各2個
- 玉ねぎ…1/4
- 富士宮産しいたけ…2個
- ナス小さめ…1本
- ・塩麴…大さじ1
- ・擦り下ろし生姜…小さじ2
- ・胡麻油…適量
- ・オイスターソース…大さじ1
- ・コチュジャン…小さじ1
- ・塩胡椒…少々

③ 作り方

①お米を研ぎます。落花生は皮を剥きます。炊飯器の目盛りどおりに水を張り、桜えび、落花生、お酒を加えて炊きます。

②鶏むね肉は1cm弱くらいに細かく切り、大さじ1の塩麴と和えておきます←半日くらい置くと良いですが、3時間くらいでも柔らかくなります。

③野菜を切ります。ピーマン、玉ねぎ、ナス、しいたけを1cmくらいのに切り揃えます。ナスはアク抜きのため、水にさらします。

※野菜くずは全てとっておき、ベジブロスとしてポトフに使用します！

④野菜を炒めます。胡麻油をフライパンに敷き、擦り下ろし生姜を加えて香りを出します。鶏むね肉を加え、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、ナスを加え炒めます。オイスターソースを加え、さらに炒めます。味をみながら塩胡椒をします。

⑤目玉焼きを焼きます。

⑥ご飯を富士山型に盛り付け、炒めた野菜、目玉焼きを盛り付けます。

④ 我が家ならではの工夫

・静岡食材や庭の家庭菜園や祖父の畑で採れた野菜もたくさん使いました。

・ガパオライスに塩麴を使い、和風の優しい味付けにしました。バジルの代わり青じそを使うつもりでしたが、息子が青じそが苦手なので今回は使いませんでした。青じそがお好きな方は青じそを加えてみてください。

・エコクッキングも意識し、野菜くずはベジブロスとして使っています。今回はポトフに使用しました。

⑤ 親子でお料理したエピソード

・朝一から産直店に親子でお買い物に行くところからはじめました。食材を親子で楽しみながら吟味し選びました。また、庭の家庭菜園の野菜も一緒に収穫し、使用しました。

・ワンプレートにすることで色々楽しめ、最近、釣りが良いき、料理に興味深々の息子は色々な調理工程を楽しんでいました。

・短い夏休みでしたが、メニューを決めるところから親子で話し合い、楽しい時間となりました♥

その他ワンプレートに盛り合わせたのは↓

『富士山お茶 DE サモサ▲』12 個

・薄力粉…100g

●お茶出がらし…5g

・塩…ひとつまみ

・熱湯…30ml

・サラダ油…大さじ 2

●ゆい缶（オリーブオイルツナ缶）…1 缶

●じゃがいも…2 個

●ミニサイズかぼちゃ…1/2

・塩胡椒…適量

・カレー粉…小さじ 1

・揚げ油

①小麦粉、塩、お茶出がらし、サラダ油、熱湯を入れ、耳たぶくらいの硬さで滑らかになるまで捏ね、12 等分して、丸めておきます。

②かぼちゃ、じゃがいもを柔らかくなるまで蒸し、皮を取り除き、マッシュし、混ぜます。ツナ缶をオイルごと加え、塩胡椒、カレー粉で、味を整え、12 等分しておきます。

③①の生地を丸く伸ばし、②の具を詰め、富士山型に成形します。

④180 度の油で色良くなるまで揚げます。

『エコ！余ったお野菜で塩麹ポトフ』

- ・人参…1/3 本
- キャベツ…1/10 個
- 富士の鶏むね肉…50g
- 富士宮産しいたけ…2 個
- セロリ…1 本
- 大根…1/15 本
- ・塩麹…大さじ 2
- ・塩胡椒…少々

①鶏むね肉肉は小さめの削ぎ切りにして塩麹大さじ 2 をまぶしておきます。←半日くらいはおきたいですが、3 時間くらいでもお肉は柔らかくなります。野菜くずを水 1 リットルで煮て、ベジブロスを作っておきます。

②人参、大根、セロリ、玉ねぎ、しいたけを食べやすい大きさに切り揃えます。

③水 300ml に鶏むね肉を入れ火にかけ、10 分くらいたったところで、作っておいたベジブロスを野菜くずを取り除き加え、塩胡椒で味を整えます。

サラダのドレッシングは静岡産しらす、ポン酢、胡麻油、1 : 1 : 1←簡単なのに美味しいのでおすすめ。我が家定番ドレッシングです！を混ぜたものをかけていただきます。