



北海道をまるごと食べよう！

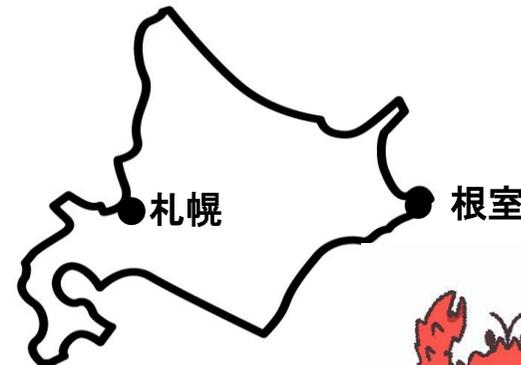
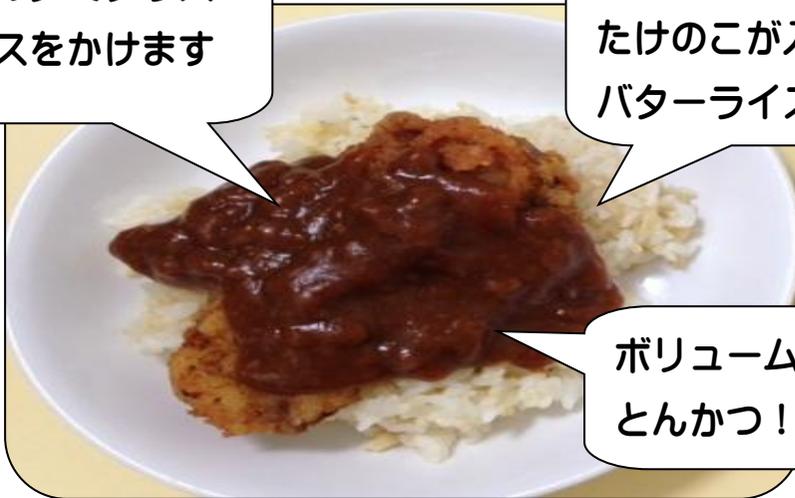


◆根室の名物料理「エスカロップ」◆

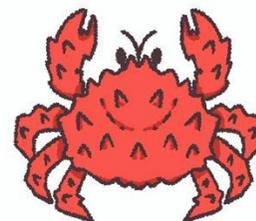
特製のデミグラス
ソースをかけます

給食は白エスカ！
たけのこが入った
バターライスです。

ボリュームのある
とんかつ！！



根室は花咲カニがとれる
ことでも有名です→



知ってる？赤エスカ

ケチャップライスを使ったエスカロップのことを「赤エスカ」と言います。

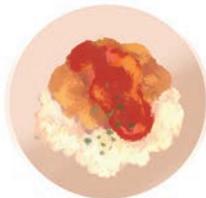
エスカロップは今から60年ほど前、根室内のレストランで生まれました。漁業が盛んな根室市では、「漁師のために早く食べられて、ボリュームのあるメニューを！」と作られたそうです。今ではご当地メニューとして定着し、全国的にも有名になりました。

エスカロップという名前は、フランス語の『エスカロープ（肉の薄切り）』が語源とされています。

その他、根室のご当地メニューには、『オリエンタルライス（ドライカレー＆牛肉）』や『スタミナライス（ごはん＆とんかつ＆野菜炒め）』などがあります。

根室には
2種類のエスカ
が存在します。





エスカロップ

北海道根室市の料理です。たけのこ入りバターライスととんかつ、デミグラスソースがとても合っています。

《材料》(4人分) ※ () 内の分量は目安です。

バターライス

米	320g (約2合)
バター	6g
塩	少々
白ワイン	小さじ1
水	
パセリ	少々
たけのこ	60g
バター	4g
具	
しょうゆ	少々
塩	少々
こしょう	少々

とんかつ

豚もも肉	160g (4枚)
塩	少々
こしょう	少々
酒	少々
小麦粉	大さじ2
卵	20g (1/3個)
パン粉	3/4カップ
揚げ油	

デミグラスソース

たまねぎ	25g (1/8個)
にんじん	6g (1cm)
にんにく	少々
しょうが	少々
サラダ油	適量
鶏がらスープ	270mL
小麦粉	大さじ1
水	30mL
A	
ケチャップ	大さじ1
トマトピューレ	大さじ1/2
中濃ソース	大さじ1
デミグラスソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
塩	少々
黒こしょう	少々
オールスパイス	少々
カレー粉	少々
赤ワイン	少々

《作り方》

バターライス

- ① バターを溶かし、白ワインを加えた水分量と塩を入れてごはんを炊く。
- ② 具は鍋にバターを溶かし、みじん切りにしたたけのこを弱火で炒める。しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえ、取り出しておく。
- ③ 炊きあがったら、米を蒸らす時点で②のをせ、蒸らし終わったらみじん切りにしたパセリとともに全体に混ぜる。

とんかつ

- ① 塩・こしょう・酒で下味を付けた豚肉に、小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。

デミグラスソース

- ① たまねぎ・にんじんはせん切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを炒める。香りが出たらたまねぎ・にんじんも入れてよく炒める。
- ③ 分量の鶏がらスープを入れて弱火で煮こみ、やわらかくならミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に戻し、分量の水でいた小麦粉を入れて火にかけ、とろみをつける。Aの調味料を入れて味をととのえ、赤ワインを入れる。
※デミグラスソースの野菜を煮るときに水分がなくなるならないよう、水加減を調節して下さい。

盛りつけ

バターライスの上にとんかつのをせ、デミグラスソースをかけてできあがり。

給食では、胚芽米と米粒麦を使用しています

不足しがちな食物せんいとビタミンB1を補うために、胚芽米に麦を混ぜて使っています。



札幌市学校給食栄養士会
もぐりん・ぺろりん

札幌市学校給食栄養士会HPはこちら！

一人分の栄養価はこちらでご覧になれます▶▶▶▶▶

