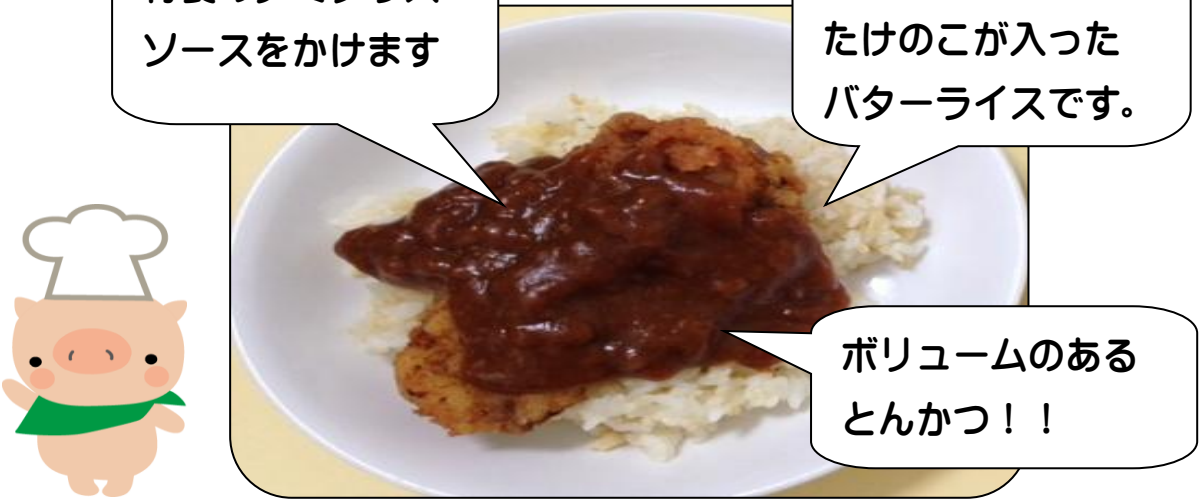
北海道をまるごと食べよう！

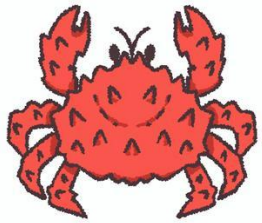
根室市
Nemuro City

◆　根室の名物料理「エスカロップ」◆





根室は花咲カニがとれる
ことでも有名です→



エスカロップは今から６０年ほど前、根室市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！」と考案された料理です。

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）』が語源と言われています。

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。

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。

根室には
２種類のエスカ
があります。



給食を
おうちで作って
味わってみよう！
札幌市
学校給食
レシピ



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
- 具
  - たけのこ……60g
  - バター……4ｇ
  - 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

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

《作り方》

バターライス

❶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。
❷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。
❸炊きあがったら、米を蒸らす時点で②をのせ、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

❶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

❶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。
❷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。
❸分量の鶏がらスープを入れて弱火で煮こみ、やわらかくなったらミキサーにかける。
❹③を鍋に戻し、分量の水でと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をのせ、デミグラスソースをかけてできあがり。

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▶▶▶▶