

茨城県の
新名物料理

茨城ガパオ が誕生しました！



2020年度、茨城県の新名物料理として、茨城県の食材をふんだんに使用した**ガパオライス**を認定いたしました。今後、県内の飲食店さまのご協力のもと店でご提供いただくことで、茨城の食を盛り上げることを目的にメニュー開発されました。



材料(2人前)

- | | | | |
|----------------|----------------|--------------|-----------|
| • 鶏胸肉 160g | • 青唐辛子 ½本 | • れんこんチップ 6枚 | 【調味料】 |
| • れんこん 80g | • しらす 大さじ1(8g) | • 卵 2個 | • 醤油 25ml |
| • ピーマン ½個(20g) | • 干し納豆 20粒 | • 油 適量 | • 酒 5ml |
| • 赤ピーマン½個(20g) | • 大葉 4枚 | • ご飯 400g | • 砂糖 3g |
| • 玉ねぎ ¼個(50g) | • 油 大さじ2 | | • みそ 5g |
| • にんにく ¼かけ(1g) | • 塩 適量 | | |

※れんこんチップは、スライスして水かぬるま湯にさらし、油で揚げる
※調味料は事前にすべて混ぜ合わせておく
※しらすはちりめんじゃこでも代用可
※干し納豆は、ひたひたの水に一晩漬けて戻したもの

作り方



①鶏胸肉は細切りにし、塩を軽くもみ込んでおく。れんこんは皮付きで細切りにする。玉ねぎ、青唐辛子、にんにくをみじん切りに、ピーマンを一口大に切る。大葉は粗みじん切りにする。



②熱したフライパンに油を引き、にんにく、玉ねぎ、青唐辛子、しらすを炒める。



③れんこんを加え、強火でさらに炒めて火が通ったら、鶏胸肉を加え炒める。



④鶏胸肉の色が変わったら、干し納豆、ピーマン、赤ピーマンを加えさっと炒める。



⑤4に調味料を加えて全体に大きく混ぜ合わせ、汁けが残る程度に煮詰める。大葉を加え混ぜ、すぐ火を止める。別のフライパンに多めの油を熱し、卵を入れて目玉焼きを作る。※フライドエッグの要領で、油をかけながら焼く



⑥皿に温かいご飯を盛り、ガパオ、目玉焼きを盛り付け、れんこんチップスを飾る。

茨城ガパオのポイント

- ・【茨城県産のレンコン】を活用すること
- ・赤ピーマンはパプリカを代わりに使用してもOK！
- ・調理は終始強火で、ごはんに盛り付けた時にしみる程度に汁けを残す。
- ・ほし納豆の使用は推奨ですが、必須ではありません。納豆でも代わりに利用してもOK！

茨城県の取り組み「食」をテーマとした観光振興事業」について

2020年度より、茨城県では、観光目的となるような「飲食店」と「名物料理」の選定、「おみやげ」の開発などに取り組んでいます。食を観光要素として強く打ち出し、新たな観光誘客と、観光消費の獲得を目指しています。その一環として、茨城県の新名物料理のレシピを多数の料理プロガーから募集。グランプリに輝いた「茨城ガパオライス」のレシピをCONVEYの横田渉シェフに磨き上げて頂きました。

茨城県営業戦略部観光物産課