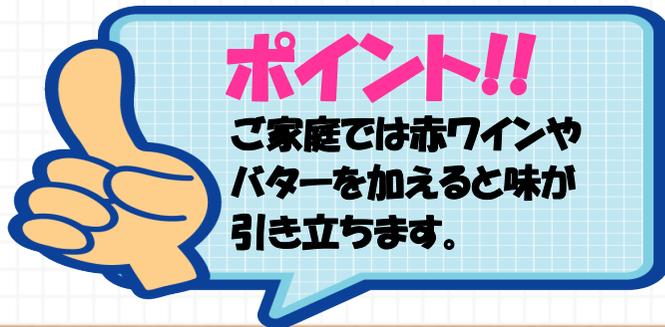


～Let's TRY～家庭で給食の味！！

給食用アレンジソース

★シャリアピンソース★

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈5人分〉
オリーブオイル			適量
玉ねぎ①	すりおろす	20 g	100 g
塩			少々
にんにく	すりおろす	1 g	1かけ
酒		7.5 g	大さじ2 強
みりん		4 g	大さじ1 弱
玉ねぎ②	みじん	10 g	50 g
ハチミツ		3.3 g	大さじ1 弱
酢		2 g	小さじ2
濃口しょうゆ		10 g	大さじ3 弱



〈作り方〉

- ① 鍋にオリーブ油を広げ、玉ねぎ①のすりおろし玉ねぎを炒める。
※辛みをとばすため。
- ② 塩を加え、玉ねぎの水分を出す。
- ③ ニンニクを加え炒める。
※早く入れすぎると他の食材の香りが消えてしまいます。
- ④ 酒、みりんを加え強火でアルコールを飛ばす。
- ⑤ 玉ねぎ②のみじんを加え煮る。※食感を出すため。
- ⑥ 酢を加える。※酸味を残したい人は最後に加える。
- ⑦ 弱火にし最後醤油を加える。※しょうゆを入れたら煮詰めない。

シャリアピンソースは、ステーキやハンバーグなどのお肉料理にかけるソースとして有名です。

実は帝国ホテルで、歯の調子の悪いオペラ歌手に柔らかいお肉を提供するために工夫したものです。

玉ねぎのみじん切りにお肉をつけて、肉の食感をやわらかくしました。そのオペラ歌手（フォードル・シャリアピン）からこの名前がつけられたと言われています。和風な味わいは、日本人の味覚にとっても合うソースです。

今回は肉につけ込むのではなく給食用にソースとしてアレンジされています。