

魚沼きのこレシピコンテスト H23・冬 特別賞作品！

～ きのこビビンバ ～

【 材料・分量（8人分） 】

- ・ひらたけ：1パック
- ・エリンギ 1パック
- ・豚の挽き肉：400g
- ・ほうれん草：一把
- ・もやし：1パック
- ・にんじん：1/2本
- ・キムチ：400g
- ・ごま油

調味料 『 しょう油：大さじ2 みりん：大さじ2 キムチの素：大さじ2 』

* キムチを入れた段階で味見して、入れる量を決める（コメント欄参照）

注：大きなフライパン（直径28cm以上）一つで作ります

【 作り方 】

フライパンに水をたっぷり入れ、火にかける

にんじんは千切りにして、ざるにあげる

ほうれん草は3cmの長さに切り、洗って と別のざるにあげる

もやしも洗って同じざるにあげる

ひらたけとキムチは適当な大きさに切り、エリンギは「ゼンマイ」と同じ太さに千切りする
が沸騰したらにんじんを入れ、1分後（にんじんは鍋に入れたまま） を入れて2分茹
でる。ざるにあげて水を切り、冷水で冷まし、絞っておく

のフライパンを軽く洗って水分をふき取り、豚の挽き肉を入れて火をつけ、炒める（油は
入れない）

大体火が通ったら（完全に火が通らなくてもよい）、 の野菜を入れてフタをし、1分程度
中火で加熱し、豚肉に完全に火を通す

キムチを入れよく混ぜ、味見する。ここで入れる 『 調味料 』 の量を決める

（今回は塩味、辛みとも少し足りなかったため、全て大さじ2とした）

最後に香り付けにごま油を振りかける

【 料理時間 】 【 作り方 】の順序どおりテキパキやれば、20分

【 考案者 】 「Hiroyuki」さん（新潟県南魚沼市）

【 考案者さんのコメント 】

給食の献立として地元の小中学生に大人気のビビンバ。最近ではカレーより人気があります。どんなものか大体は聞いていましたが、今年、給食センターでビビンバなどがどのように作られるのか見学し、また初めて試食をして、どんな味が確認することができました。その後、家でもほぼ同じレシピで作ってみて、子供たちに喜ばれました。その後は、自分なりにアレンジして作っています。

今回は、メインのきのことしてひらたけ、ゼンマイの代わりとしてエリンギを使って、作ってみました。料理時間と料理の手軽さも私にとっては重要な要素なので、今回は、一つのフライパンで作ることにしました(ざるは2つ)。5時過ぎに始めて、5:25には完成しました。

また、私自身が軽いメタボ・高血圧で、減量中なので、カロリー、塩分を気にして、豚の挽き肉は油なしで炒め、調味料もこの時点では加えず、キムチを入れた段階で味見をして、入れる調味料の量を決めました。今回は自家製の、あまり辛くないキムチを使ったので、キムチの素を足しましたが、市販の辛いキムチを使えば、キムチの素は不要だと思います。もちろんコチュジャン(コチジャン)を入れてもいいです。辛くしたくなければ、日本の味噌を入れてみてください。また、最後にごま油を入れるのは、台所でではなく、テーブルでごま油の香りを引き立てるための、私の常套手段です。

