

～ 椎茸の軸を捨てないで☆椎茸と豚肉のごま辛子炒め ～

【調理時間】 10分

【材 料】(2人分)

- ・ しいたけ 5～6本
(軸も使います。)
 - ・ 豚バラ 1cm厚さ/6枚
(薄切り肉でもOKです。)
- ▲ 水 20ml～適量
- ・ ごま油(香りづけ程度に少々)

★ 練ごま(白) 大さじ2す

★ 砂糖 大さじ1

★ 酢 大さじ2～3弱

★ しょうゆ 大さじ1

★ からし(チューブ) 小さじ1/2～小さじ1

(お子様がいらっしゃりましたら、少なめがお勧めです。)



【作り方】

- ① しいたけをスライスして、豚バラ肉をお好みの厚さに切ります。
- ② しいたけの軸もお好みの厚さにカットします(彩り用です)。
- ③ フライパンに薄く油を塗り、豚バラ肉を両面焼きます。
- ④ フライパンから豚バラ肉を取り出し、①のしいたけを炒めます。
- ⑤ ★の材料をボールで混ぜ合わせます。
- ⑥ しいたけがしんなりしてきたら、④と★の材料と豚肉を入れ味をなじませます。
(練りごまは加熱すると固形になりやすいので、硬化しそうな場合は▲のお水でのばしてください)
- ⑦ 全体に味が馴染んだらお皿に盛って完成です。

【考案者のコメント】

しいたけの軸が大好きです。もちろんしいたけの傘の部分も大好きなのですがしいたけの軸の部分がより、おつまみとしてお酒のお供に合うレシピを考えていたところ、こちらのレシピが浮かびました。

からしのスパイシーな風味と練りゴマのコクがお酒のお供として少し、酢や辛子を控えめにするとお子さんのお弁当にもお勧めです(お弁当には豚バラの薄切り肉がお勧めです)。

～ ミルフィーユキムチ餃子 ～

【調理時間】 15分

【材 料】（2人分）

- ・ ネギトロ用マグロ 100g
- ・ えのきたけ 1/2袋
- ・ 玉ねぎ 1/4個
- ・ キムチ 70g
- ・ フライドガーリック 小さじ1
- ・ お麩 10g
- ・ おろし生姜チューブ 2cm
- ・ めんつゆ 小さじ 1/2
- ・ 餃子の皮 厚め大4枚



【作り方】

- ① えのきたけは軸を持って傘の部分からみじん切りし、玉ねぎとキムチもみじん切り、フライドガーリックとお麩はそれぞれはラップに包んで碎きます。
- ② ボウルにネギトロ用マグロと①を入れて手で捏ねます。
- ③ セルクルにラップをしいて型を抜いた餃子の皮を1枚入れ、その上に餃子の餡を塗り、皮と餡を重ねます。
- ④ ラップで包み、クッキングシートに更に包んで600Wレンジで2分30秒加熱し、2分蒸らします。
- ⑤ ごま油小さじ1を入れたフライパンで両面に焼き色を付け、切り分けます。

【考案者のコメント】

包まずにレンジでチンしてから焼くので、油っぽくない餃子は、お酒のお供にしても美味しくいただけます。

えのきたけの食感を楽しめます。

～ 里芋とキノコのあんかけ饅頭 ～

【調理時間】 15分

【材 料】 2人分)

- ・ 里芋 150g (中ぐらいの大きさを2個)
- ・ まいたけ 40g
- ・ えのきたけ 40g
- ・ 白だし 小さじ2
- ・
- ・ むき海老 40g
- ・ なめこ 40g
- ・ 白だし 大さじ2
- ・ 水 100ml
- ・ 三つ葉 少々

【作り方】

- ① 里芋の皮をむき、すりおろします(フードプロセッサーですりおろすとさらに簡単です) 最後おろせない形に小さくなったものはみじん切りします。
- ② ①に小さく切ったまいたけ・えのきたけ、白だし小さじ2を加えてよく混ぜ、ラップで茶巾絞りのように丸くし輪ゴムで止めて電子レンジ(600w)で3分加熱します。(2つ作ります)
- ③ むき海老となめこを粗みじんぎりして、沸騰した水に白だしを加えてエビ、なめこを入れます。
- ④ ②をレンジから出してラップを外して器にもり、3のダシをかけて最後に三つ葉を上に乗せます。



【考案者のコメント】

里芋にきのこ類を入れてヘルシーなお団子を作りました。

おだしになめこを入れることで、適度のとろみがつくので片栗粉などでとろみをつける必要がなく簡単です。

お酒のお供に最後にちょっと出すとヘルシーなので大変喜ばれます。

きのこのうまみが里芋団子にもおだしにも出て美味しさ倍増。

里芋をすりおろしてレンジで茶巾絞りにして調理するので、簡単に誰でも失敗なく作ることができます。

～ 秋のガレット ～

【調理時間】 30分

【材 料】(2人分)

- ・じゃがいも 中4個
- ・きのこ(まいたけ、エリンギ、しいたけ) 1/2パックずつ
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々

飾り用

- ・れんこん、赤パプリカ、
ロマネスコ



【作り方】

- ① まいたけは小房に分け、エリンギ、しいたけは厚めに切る。
- ② れんこん、赤パプリカは5ミリの輪切り、ロマネスコは半分切る。蓮根は水にさらしておく。
- ③じゃがいもをスライサーで千切りにしボウルに入れ片栗粉をまぶす。
- ④きのこ、塩、こしょうを③に加えてざっくり混ぜる。
- ⑤オリーブ油を熱した18cmのフライパンに④を入れて表面にスライスした蓮根、パプリカ、ロマネスコ、きのこを埋め込む。蓋またはアルミホイルをして弱火で15分ほどじっくり焼く。
- ⑥15分ほどたったらフライパンに平皿を被せてひっくり返しそのままフライパンに戻して反対側もきつね色になるまで中火で焼く。
- ⑦焼けたらお皿に盛り付けて完成。

【考案者のコメント】

きのこをじっくり加熱することによりきのこの水分、旨味がじゃがいもに行き渡りじゃがいもがホクホクに仕上がります。

表面のきのこのカリッと香ばしい味と食感も楽しめます。

中にミニトマトや茹でたうずらの卵を入れて焼くのも味のアクセントになっておすすめです。

～ きのことれんこんのお洒落焼き ～

【調理時間】 15 分

【材 料】(2人分)

- ・ 生しいたけ 4枚
- ・ ぶなしめじ 1/2パック
- ・ れんこん 小1/2節
- ・ 片栗粉 大さじ1/2
- ・ アンチョビ 2枚
- ・ オリーブ 4個
- ・ オリーブ油・塩・こしょう・しょうゆ 各少々

青味

- ・ 青じそ、(プリーツ)レタスなど
- ・ プチトマト



【作り方】

- ① 生しいたけは細切りに、ぶなしめじは、ほぐしておく。アンチョビはみじん切りに、オリーブは輪切りにする。
- ② れんこんは電子レンジで1分ほど加熱してから粗みじん切りにする。
- ③ ①と②を混ぜて、軽く塩こしょうして片栗粉をまぜてまとめ、オリーブ油を熱したフライパンに直径8cmくらいに丸く広げて焼く。
- ④ ひっくり返して、しょうゆを鍋肌から入れて、からめ焼く。

【考案者のコメント】

一口食べると、もちっとした食感に、広がるきのこの風味とうまみ、香ばしいおしょうゆの香りが一体となって、美味しさが口に広がります。

お酒のお供…部門に出していますが、我が家では子供にも大人気です。