

魚沼きのご料理コンテスト・レシピ

～ えのきグラタン ～

【 材料・分量（ 4人分 ）】

- ・えのき：200 g ・牛乳：200～250 ml ・小麦粉：大さじ4～6 ・玉ねぎ：中2
- ・塩：小さじ1（和風グラタンにするなら塩の代わりに 味噌：大さじ2 出汁の素：小さじ1）
- ・鶏胸肉：1枚（250g） ・きのこ（ぶなしめじなど）：適量 ・ピザチーズ、パン粉：適量

【 作り方 】

- 1．えのきは、おがくずの部分を切り取り、なるべく細かく刻む
- 2．刻んだえのきをミキサーに入れ、牛乳、塩、小麦粉を足して、ミキサーにかける
- 3．玉ねぎを薄く切る。鶏胸肉は適当な大きさ（1.5 cm 角程度）に切る。きのこも下準備する
- 4．フライパンで玉ねぎを少量の油で炒め、鶏胸肉、きのこも加えて、火を通す
- 5．ミキサーの中身をフライパンに入れ、とろみがつくまで混ぜる
- 6．オーブントースターのトレイにクッキングシートを敷き、フライパンの中身を半分入れ、その上に、ピザ用チーズとパン粉をのせる
- 7．チーズが溶け、パン粉が少し茶色になるまで加熱する（3～5分程度）
- 8．クッキングシートのまま、大きな皿に移す
- 9．6～8を繰り返す

【 料理時間 】

30分

【 コメント 】

「えのき氷」をヒントにして、えのきをミキサーにかけ、どろどろにしてグラタンにしました。小麦粉も入れたので、火を通すうちに、とろみが出てきます。シンプルな塩だけでもいいですが、今回は、味噌と出汁の素を入れて和風にしました。

きのこは、今回は缶詰のマッシュルームにしました。

えのきは、袋から出し、おがくずの部分を取り、3つに切って、洗って、水気を切って、冷凍庫に入れていたのを使いました。（えのきは冷凍できます。細胞が壊れて、旨みが出やすくなります。）

えのきが入っていることは、家族のだれも分かりませんでした。それがいいことかどうか分かりませんが、えのきが歯にはさまることがないことはいいことだと思います。えのきの味噌汁も作りましたが、それは歯にはさまりました（笑）。

もちろん、えのきをミキサーにかけなくても、美味しくできます！

最後に、欧米ではグラタンはそのままメインディッシュでしようが、日本では、ご飯のおかずであり、重くしたくないので、マカロニやポテトなどは入れませんでした。メインディッシュにするなら、入れてください。