

魚沼きのこH23・冬 アイデア満点レシピ

～ 太陽の恵み きのこリゾット風 ～

【 材料・分量（2人分） 】

- ・ぶなしめじ、まいたけ、エリンギ：各 1/2 パック
- ・しいたけ：2 枚
- ・玉ねぎ：1/2
- ・鶏もも肉：100 g
- ・冷やご飯：170 g
- ・牛乳：100～150 ml(cc)
- ・水：50 ml
- ・バター：5 g
- ・塩コショウ：少々
- ・白ワイン(あれば)：大さじ1
- ・パルメザンチーズ：お好みで

【 作り方 】

- ・ぶなしめじとまいたけは石づきを取り手でほぐす
 - ・エリンギは3センチくらいの長さに切り、縦に手で裂く
 - ・しいたけは3ミリ程度の薄さにスライスする
- 切ったきのこをなるべく重ならないようにざるに並べ、日当たりと風通しの良いところで1日程干す
- 干したきのこを水に浸す。鶏肉を一口大に切り、玉ねぎは薄くスライスする
- フライパンを熱してバターを入れ、玉ねぎを炒める
- 少し火がとおったら鶏肉、戻したきのこ(戻し汁ごと)、白ワインを入れる
- フライパン内の水分が沸騰したら、冷やご飯と牛乳を加える(牛乳は出来上がりをとろとろにしたい場合は150 ml)
- 全体的にとろみがついたら塩こしょうで味を調べて出来上がり！
- お好みでパルメザンチーズをかけて召し上がれ

【 料理時間 】 約6時間(干し時間込み) 調理時間：15分

【 考案者 】 「 Tai 」さん(静岡県磐田市)

【 考案者さんのコメント 】

干すのに時間がかかりますが、調理時間は15分でできます。干したきのこは風味が増し、食感もくせになり本当に美味しいです！また、短時間で火が通るため節電効果があるのはもちろん、栄養価もアップしているため、体にも優しい一品です。きのこの味が本当に濃厚なので調味料はシンプルでも手が込んでいるような味わいです。きのこ好きのためのリゾットです

