

～ 麻婆風きのこ ～

【調理時間】 20分

【材 料】 (人前)

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| ・ エリンギ 150g | ・ 酒 大さじ 2 |
| ・ ひらたけ 100g | ・ 甜麺醤 大さじ 1 |
| ・ なめこ 100g | ・ 豆板醤 小さじ 1 と 1/2 |
| ・ しいたけ 8 枚 | (辛さは、小さなお子さんがいる場合には加減してください) |
| ・ 豚挽肉 200g | ・ オイスターソース 小さじ 1 |
| ・ 玉ねぎ 1/2 個 | ・ 醤油 小さじ 2 |
| ・ ネギ 1/2 本 | ・ 粉末鶏ガラスープの素 小さじ 2 |
| ・ しょうがのすりおろし 大きめ 1 片分 | ・ 砂糖 小さじ 1 |
| ・ にんにくのすりおろし 2 片分 | |
- ・ 水 150ml
- ・ サラダ油 小さじ 1
- ・ ごま油 適量
- ・ 水溶きかたくり粉 かたくり粉小さじ 2 に大さじ 1 の水
- ・ 糸唐辛子 適量

A

【作り方】

- ① エリンギは 2～2.5cm ぐらいの角切り。ひらたけは大きめにほぐしておく。なめこは流水で洗って水を切っておく。しいたけは、十字に切り 4 等分しておく。
- ② 玉ねぎとネギはみじん切りにしておく。(ネギの青い部分を少々飾り用にとっておく。)
- ③ A の材料を全て混ぜ合わせておく。
- ④ テフロン加工のフライパンに油を入れずに、豚挽肉を入れ、表面に焼き色がつくまでしっかり焼き付ける。
- ⑤ ④に、サラダ油小さじ 1 を入れて、しょうがのすりおろしとにんにくのすりおろしを入れ、香りが立ったら、②を入れて豚挽肉をほぐしながら炒める。
- ⑥ A を入れ軽く炒めたら、水を注ぎ、エリンギ、ひらたけ、しいたけを入れ蓋をして、2～3 分蒸し煮する。
- ⑦ なめこを入れて軽く火を通したら、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑧ ごま油をまわしかけ、皿に盛り、②のネギと糸唐辛子を飾る。

【考案者のコメント】

調理のポイントは2つ。きのこの美味しさをUPさせるために、豚挽肉をよく焼きつけること。きのこを主張させるために、大ぶりに切りそろえておくことです。

頬張るとお肉の旨味を吸ったジューシーで食感楽しいきのこが、口いっぱい広がります。特に、エリンギの食感が良いと夫が褒めてくれました。おなじみの麻婆豆腐のきのこ主役バージョンですから、どのご家庭でもいつでも気軽に作っていただけます。

ビールのおつまみに、さらに、ご飯にのせて丼もんへと家族の笑顔が広がります。

