

# 魚沼きのこレシピコンテスト 最優秀作品！

## ～ えのき入りホットケーキ ～

### 【 材料・分量（4人前） 】

・ホットケーキの素	300g	・牛乳	150ml
・卵Mサイズ	2個	・簡単えのき氷	100ml

### 【 作り方 】

#### 簡単えのき氷の作り方

1. えのき3パック（200g x 3 = 600g）を細かく刻む。
2. アイラップに入れ、電子レンジで4～5分加熱する。
3. ミキサーに入れ、水を450ml加える。ミキサーにかける。

簡単えのき氷が約1kgできる。

製氷皿などに入れ、凍らせる。

#### ホットケーキの作り方

1. ボールに卵M2個、牛乳を150ml入れ、よく混ぜる。
2. ホットケーキの素と簡単えのき氷を入れ、よく混ぜる。
3. 直径18cmのテフロン加工のフライパンに1/4流し込む（お玉で約1.5杯）。
4. 蓋をして、ごく弱火で3分程度焼く。
5. 裏返して、2分程度焼く。

出来上がり！

【 料理時間 】 20分（えのき氷を作ることから始める場合は、40分）

【 考案者 】 「Hiroyuki」さん（新潟県南魚沼市）

### 【 考案者さんのコメント 】

以前より、きのこを使ったお菓子を作りたいと思っていました。きのこ入りのケーキ、ミルクケーキ、アイスクリームなどなど。でも子供たちに話しても、反応がイマイチ。まずくはないでしょうが・・・。

リスクを最小限に抑えるため、まずはホットケーキに入れてみました。

「おから」を入れたホットケーキを以前に作ったことがあり、その時もうまく行ったので、今回も自信はありましたが、予想通り、えのきの存在はまったく分からず、美味しいホットケーキができました。

今後は、他のお菓子にも、きのこを取り入れたいと思います！

追伸： 「えのき氷」は「えのきごおり」と読むと最近知りました。「えのきごおり」だと思っていました。最近、ますます認知度が上がってきたようで、地元の大きなスーパーでも「えのき氷」が売られているそうです。

とは言え、買うのはもったいないし、作るのは大変（1時間もかき混ぜながら煮る！）なので、フライパンで炒める、電子レンジで加熱するなどしてから、ミキサーにかけるのが一番簡単ではないかと思います。正真正銘の「えのき氷」と同じ効果は期待できないかも知れませんが、えのきを大量に摂取できる点では同じだと思います。

