



椎茸の彩り野菜入り肉詰め天ぷら

● 使用したきのこ…生しいたけ



● 材料（4人分）

生しいたけ…………… 8個
小麦粉…………… 少々
ひき肉…………… 140g
みそ…………… 6.5g
にんにくすりおろし 少々
全卵…………… 20g
にんじん…………… 15g
長ねぎ…………… 15g
生姜すりおろし… 少々
醤油…………… 少々
酒…………… 少々
塩…………… ひとつまみ
片栗粉…………… 7g
小麦粉…………… 15g
冷水…………… 30g ★
卵液…………… 9.5g
水…………… 20g
ごま油…………… 少々
(肉ダネに混ぜて一緒によく練り込みます)

● 作り方

- ① ボウルにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでこねる。
- ② ①にみじん切りにしたにんじん、長ねぎを入れてにんにく、生姜、醤油、みそ、酒、卵を入れて混ぜる。
- ③ 片栗粉を混ぜる。
- ④ しいたけの軸をとって小麦粉をまぶす。
- ⑤ しいたけとしいたけの間に③を挟む。
- ⑥ ⑤に水で溶いた★をつけて175度から180度の油で揚げる。
- ⑦ 盛り付けて完成!! (ゆずポン酢と一味をあしらい、お好みでつけて食べる)

Point

中までしい〜っかり火が通るように何度もひっくり返しながら揚げる。



キノコ de 朝ごはん

● 使用したきのこ…生しいたけ、まいたけ、えりんぎ



● 材料（4人分）

〈キノコパン（蒸しパン）〉 〈具〉
薄力粉…………… 120g 豚ひき…………… 160g
強力粉…………… 60g 人参…………… 40g
ベーキングパウダー 6g 筍…………… 30g
塩…………… 2g 生しいたけ…………… 4個
砂糖…………… 18g えりんぎ…………… 30g
水…………… 100cc 白菜…………… 50g
ごま油…………… 適量
めんつゆ…………… 適量
しょうゆ…………… 適量
塩…………… 適量
こしょう…………… 適量
片栗粉…………… 適量

〈キッシュ〉
まいたけ…………… 50g
生しいたけ…………… 4個
えりんぎ…………… 50g
玉ねぎ…………… 40g
はるまきの皮…………… 8枚
粉チーズ…………… 20g
生クリーム…………… 140ml
たまご…………… 3個
バター…………… 適量

● 作り方

【パン】

- ① 粉類をすべてボールに入れる。
- ② 塩、ベーキングパウダー、砂糖を入れ、水を少しずつ入れながら手でこねる。
- ③ 4等分にして生地を広げ、具をつめる。
- ④ お湯をわかした蒸し器で15分ふかして完成。

【具】

- ① 材料をみじん切りにする。きのこは大きめに切る。
- ② あたためたフライパンにごま油をしき、肉を炒める。
- ③ 他の材料をすべていため、塩・こしょうで味付けする。
- ④ 調味料を入れ、少し煮絡める。
- ⑤ 水とき片栗粉でかたくして完成。

【キッシュ】

- ① キノコは処理をして、玉ねぎと一緒に炒める。
- ② ボールに卵・生クリームを入れて混ぜる。その中に炒めた材料を入れ、味をととのえる。
- ③ オーブンシートにセルクルを置き、バターをぬっておく。
- ④ セルクルにはるまきを交互にしき、液を入れ、粉チーズをふる。180度のオーブンで18分焼く。

Point

朝ごはんを考えたので、朝でも軽く食べられるキノコをたくさん使ったパンとキッシュを作りました。



海と山の幸せ包み揚げ

● 使用したきのこ…生しいたけ、まいたけ、えりんぎ、えのき



● 材料（4人分）

たらのおり身…… 320g
 砂糖…………… 10g
 酒…………… 10g
 しょうゆ…… 10g
 片栗粉………… 30g
 みりん………… 10g
 生しいたけ…… 240g
 えりんぎ…… 220g
 人参………… 66g
 ねぎ………… 30g
 えのき…… 160g
 まいたけ…… 60g
 みつば…… 10g
 片栗粉………… 20g
 水…………… 200g
 めんつゆ…… 60g
 揚げ油……… 適量

● 作り方

- ① 生しいたけ、エリンギ、人参、ねぎはみじん切りにする。きのこ類は下ゆでする。
- ② おり身、砂糖、酒、しょうゆ、みりん、片栗粉をまぜ合わせる。
- ③ ②にみじん切りしたものを加え、混ぜる。
- ④ 160～170℃に熱した油でキツネ色になるまで揚げる。
- ⑤ えのきは3cmくらいに切り、まいたけはじくの部分を切る。一度下ゆでする。
- ⑥ 人参は花形にしてゆでする。
- ⑦ 鍋にきのこ類と水、めんつゆを入れ、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。お皿に揚げたものをのせ、あんかけをかけ人参とみつばをのせ完成。

Point

きのこをたっぷりを使い、食感も楽しめるようにしました。盛りつけにも彩りがよくなるように人参とみつばを使用しました。



たっぷり!! きのこと袋

● 使用したきのこ…生しいたけ、ぶなしめじ



● 材料（4人分）

油あげ………… 4枚
 醤油…………… 8g
 砂糖…………… 4g
 みりん………… 8g
 水…………… 140g
 ニラ葉………… 8枚
 鶏挽肉………… 160g
 生しいたけ…… 108g
 ぶなしめじ…… 112g
 赤パプリカ…… 68g
 醤油…………… 40g
 砂糖…………… 8g
 みりん………… 8g
 サラダ油……… 12g

● 作り方

- ① ニラは8枚、さっと湯通ししておく。
- ② 油揚げの調味料を沸騰させ、油揚げをいれて、水気がなくなるまで煮る。
- ③ きのこと石づきを切り落とし、しいたけは1/4に切り、しめじは手でほぐしておく。パプリカはしいたけの大きさに合わせて切る。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏挽肉に火が通るまで炒めたら、きのこことパプリカを合わせ、しんなりするまで炒める。
- ⑤ きのこと調味料を加え、水気がなくなったら、半分に切った袋状にした油あげにきのこの具を詰め、ニラでリボンに結んだら完成。

Point

- ・油あげが袋状になるように、煮詰める前に菜箸などでコロコロすると、破れにくい。
- ・油あげに具を詰めすぎると、リボンに結べなくなるので少なめに。