

ベジファーム

大垣椎茸 × 大垣桜 オリジナルレシピ開発

岐阜県立大垣桜高等学校 食物科 調理部

しいたけのオシャレなおもてなし料理

鶏団子のしいたけ包み〈4人分〉

〈材料〉

・ しいたけ	8 個
・ 鶏ミンチ	200 g
・ たまねぎ	70 g
・ にんじん	25 g
・ 青じそ	4 枚
・ 鶏卵	大さじ1
・ 片栗粉	大さじ1
・ 塩、胡椒	適量
・ 出汁	300 ml
・ しょうゆ	50 ml
・ みりん	50 ml
・ 酒	50 ml
・ 砂糖	大さじ2
・ ゆず	120 g

〈作り方〉

- ①しいたけを1~2mmの厚さでスライスし、だし汁で煮る。
- ②たまねぎ、人参、青じそ、しいたけの軸をみじん切りする。
- ③ボウルに鶏ミンチを入れ、塩こしょうをし、②で切った材料を混ぜる。
- ④③の肉だねに溶き卵、片栗粉を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ラップにしいたけを敷き、丸めた肉だねに片栗粉をまぶして、しいたけの上に乗せ、しいたけが周りに貼り付くように丸く形を整える。
- ⑥⑤を180℃の揚げ油で揚げる。
- ⑦①のだし汁は、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧揚げた鶏団子しいたけに⑦のあんをか

【ポイント】

- ☆しいたけは水気をしっかり切り、うすめにスライスすると貼りやす
- ☆片栗粉はつけすぎないこと。
- ☆油の温度は低温で揚げる！



ジューシーしいたけの美味しさを生かした料理

アスパラガスと肉詰めしいたけの串焼き〈4人分〉

〈作り方〉

〈材料〉

・しいたけ	8個
・アスパラ	2本
・人参	20g
・鶏ミンチ	80g
☆しょうゆ	大さじ2
☆みりん	大さじ1
☆砂糖	大さじ2
・鶏卵	小さじ1
・片栗粉	大さじ1
・塩	適量
・こしょう	適量

- ①しいたけの軸をとり、笠椎茸にして、軸はみじん切りにする。にんじんもみじん切りにする。
- ②アスパラの皮をむき、塩ゆでする。
- ③アスパラはしいたけと同じ幅の長さで切り、アスパラには3カ所ほど隠し包丁を入れる。
- ④鶏ミンチに塩こしょうを入れ、よく練る。
- ⑤④の鶏肉に溶き卵を加え、①（しいたけの軸と人参のみじん切り）と片栗粉を加えてよく練る。
- ⑥しいたけの笠の裏に片栗粉をまぶす。
- ⑦しいたけの笠の裏に⑤の肉だねを詰める。（肉だねは8等分しておくとうい。）
- ⑧フライパンに大さじ1の油を入れて、強火にし、肉の方を下にして焼き色をつける。
- ⑨大さじ3ほどの水を少し入れ、ふたをし、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑩ふたを開け、ひっくり返し、再び大さじ3ほどの水を入れて蒸し焼きする。
- ⑪火が通ったら肉詰めしいたけを取り出し、☆の調味料を合わせ入れ、5分間中火にかける。
- ⑫さらに、アスパラも入れ、たれをさっとかからめる。
- ⑬アスパラ、肉詰めしいたけの順に串を刺す。

【ポイント】

- ☆にんじんは茹でてからみじん切りにすると良い。
- ☆茹でたにんじんはしっかり水気を切る。
- ☆片栗粉は笠のはじまでしっかりと付ける。



夏でも食欲が増す美味しさ！しいたけがちょっと苦手な人でも大丈夫！

ピリパリそうめん〈4人分〉

〈材料〉

・ そうめん	2束
・ 豚ひき肉	150g
・ たまねぎ	25g
・ 生姜	10g
・ しいたけ	150g
・ ピーマン	30g
・ にんじん	30g
・ れんこん	50g
・ 酒	大さじ4
・ 砂糖	大さじ1
・ 鶏ガラスープ	200ml
・ 甜麺醤	大さじ2
・ (豆板醤)	小さじ1／2
・ 水	大さじ6

【あん】

・ 鶏ガラの素	大さじ1／2
・ 水	大さじ1
・ 片栗粉	大さじ1

〈作り方〉

- ①そうめんを少し硬めにゆでる
→水気を切りごま油をからめる。
- ②たまねぎ、生姜、ピーマン、にんじん、れんこんをみじん切りにする。
- ③しいたけを3mmの厚さでスライスする。
- ④フライパンにごま油を入れて、豚ひき肉、生姜、たまねぎを加えて炒める。
- ⑤玉ねぎが透明になったら、さらにしいたけ、ピーマン、にんじん、れんこんを加えて炒める。
- ⑥⑤の具材に火が通ったら、調味料を合わせて加える。
- ⑦フライパンに多めのごま油を入れて、①のそうめんを丸く広げる。
- ⑧両面が黄金色になるまで揚げ焼きにする。
- ⑨焼いたそうめんを適当な大きさにカットして、上から⑥のソースをかけて完成。

【ポイント】

- ☆そうめんはくっつきやすいのでしっかりとごま油を絡める。
- ☆多めのごま油で揚げ焼きにするとカリッと揚がる。
- ★豆板醤はお好みで辛さを調節してください。
大人の方は豆板醤を多めにしても美味しいですよ。



子どもも喜ぶ！うずらの卵がかくれんぼ

しいたけ帽子のスタッフドエッグ〈4人分〉

〈材料〉

- ・しいたけ 4個
- ・豚ひき肉 100g
- ・うずらの卵 4つ
- ・たまねぎ 1/4
- ・鶏卵 1/3
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・片栗粉 適量
- ・バター 10g

〈ソース〉

- ・ウスターソース 大さじ3
- ・ケチャップ 大さじ4

〈作り方〉

- ①うずらの卵をゆでる→沸騰してから2分茹でて火を止め2分置き、氷水にさらして殻をむく。
- ②たまねぎはみじん切りにし、バターで炒めて冷ましておく。
- ③しいたけの軸は刻んで軽く塩をふっておく。
- ④ひき肉、たまねぎ、刻んだしいたけの軸、卵1/2、塩、こしょう（ナツメグ）をよく混ぜ、うずらの卵に巻き付ける。
- ⑤しいたけはかさの裏側に片栗粉をつけて④の肉だねを詰める。
- ⑥肉を下にして180度に余熱したオーブンで20分焼く。
- ⑦ウスターソースとケチャップを合わせて加熱し、ソースを作る。
- ⑧ソースを添えて完成。

【ポイント】

- ☆うずらの殻は壊れやすいので慎重にむく。
- ☆しいたけと肉が分離しやすいので片栗粉は隅までしっかり付ける。
- ☆ソースはしっかり火を通すことでほどよい酸味になる。

