

12月のおすすめ しいたけ

県内では大和町や栗原市など各地で生産が行われる身近な山の幸です。肉厚で噛むほどにあふれる旨みと香りが魅力の原木しいたけと、比較的淡泊な味わいで様々な料理に合わせやすい菌床しいたけの、2通りの栽培方法があります。肉厚で表面に傷がなく傘があまり開いていないものが良品です。



甘辛味で！ しいたけ肉詰め



材料(2人分)

- ◆しいたけ……………8個
- ◆小麦粉……………大さじ1/2
- ◆豚ひき肉……………160g
- ◆塩・こしょう……………少々
- ◆サラダ油……………大さじ1/2
- ◆水……………大さじ2
- ◆調味料
- ◇ミツカン味ぼん®……………大さじ1と1/2
- ◇トマトケチャップ……………大さじ1と1/2
- ◇おろしにんにく……………小さじ1/2

作り方(調理時間:20分)

- ①しいたけは軸を取り、かさに3本程度切り目を入れ、全体に小麦粉をまぶす。軸はみじん切りにする。
- ②ひき肉に、しいたけの軸、塩・こしょうを加え混ぜて8等分にする。
- ③しいたけに、②の肉だねを隙間のないように詰める。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を肉の面を下にして焼く。上下を返し、水を加えて、ふたをして2分焼いたら調味料を回し入れ、汁けがなくなるまで炒めからめる。

※ 「味ぼん」:ケチャップ=1:1です！肉だねは、ひき肉と塩・こしょう、しいたけの軸で簡単に、しいたけを無駄なく活用できます。お弁当にも重宝です。

レシピ提供:株式会社Mizkan

しいたけクリームフォンデュ

レシピ提供

材料(2~3人分)

- ◆しいたけ&お好みのきのこ類(舞茸、エリンギなど)……………各2~4個
- ◆ピザ用チーズ……………200g
- ◆白ワイン……………大さじ2
- ◆黒コショウ……………適量
- ◆バゲットスライス……………3~4枚
- ◆A(クミンシード:小さじ1、タイム:3枝、生クリーム:60ml、アンチョビ(みじん切り):3枚)



作り方(調理時間:25分)

- ①鍋に白ワイン、チーズを入れ中火にかけ、スプーンでかき混ぜ、チーズが溶けてきたら弱火にして、さらに溶かす。
- ②きのこ類は2等分にカットし1に加え、Aを加え弱火で混ぜながらきのこ類をしんなりさせ、黒コショウを振る。
- ③バゲットスライスはトーストし、添える。

※ 途中で火を止めるとダマになりやすいので注意してください。

肉巻きしいたけのフライ

レシピ提供

材料(2人分)

- ◆豚バラ薄切り肉……………4枚
- ◆しいたけ……………4枚
- ◆プロセスチーズ……………20g
- ◆小麦粉……………小さじ2
- ◆「ピュアセレクト® マヨネーズ」……………大さじ1
- ◆パン粉……………大さじ4
- ◆「AJINOMOTO® サラダ油」……………小さじ2
- ◆A(「ピュアセレクト® マヨネーズ」:小さじ1、トマトケチャップ:小さじ1)
- ◆クレソン……………2本



作り方(調理時間:25分)

- ①しいたけは軸をとる。プロセスチーズは4等分に切る。オーブンは230℃に予熱しておく。
- ②豚肉で①のしいたけ・プロセスチーズを巻く。
- ③小麦粉をまぶし、全体にマヨネーズをぬり、パン粉をつける。
- ④オーブンシートの上に③をのせて油を全体に振りかけて、230度のオーブンでこんがり色がつくまで約10分焼く。

※ オーブンで焼く代わりに、揚げ(180℃)でも良い。

めかじきとしいたけの わさびしょう油炒め

レシピ提供

材料(2人分)

- ◆めかじき……………2切れ(250g)
- ◆塩……………少々
- ◆ハウスコショウ……………少々
- ◆長ねぎ……………1本(100g)
- ◆しいたけ……………2枚(20g)
- ◆サラダ油……………小さじ2
- ◆しょう油……………小さじ1
- ◆ハウスおろし生わさび……………小さじ1/2



作り方(調理時間10分)

- ①めかじきは大きめの一口大に切り、塩、コショウをする。
- ②長ねぎは斜め切りにする。しいたけは石づきを取り、細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱して、めかじきと長ねぎ、しいたけを炒める。しょう油とわさびを混ぜたものを最後に加える。

しいたけの肉詰め チーズパン粉焼き

レシピ提供

材料(2人分)

- ◆しいたけ……………6個
- ◆薄力粉……………小さじ2
- ◆合いびき肉……………150g
- ◆塩、こしょう……………少々
- ◆玉ねぎ……………1/4個
- ◆サラダ油……………大さじ1/2
- ◆A(パン粉:1/4カップ、おろしにんにく(チューブ入り):小さじ1/2、粉チーズ:大さじ1、パセリ(乾燥):小さじ1~お好み、オリーブ油:大さじ1/2)
- ◆「カゴメトマトケチャップ」……………大さじ3



作り方(調理時間20分)

- ①しいたけは、固い軸の根本部分を切りおとし、軸とかさを切り分け、軸はみじん切りにする。かさは内側に薄力粉をまぶす。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、レンジで600W1分加熱する。
- ③ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ④みじん切にしたしいたけの軸、②、塩コショウした合挽き肉を混ぜ合わせる。
- ⑤④を6等分し、しいたけの内側に形を整えながら乗せていく。
- ⑥フライパンで⑤を入れて、中火で焼き色がつくまで炒める。
- ⑦⑥を取り出したフライパンに、サラダ油を入れ、⑤のお肉部分を下にして中火で焼く。焼き色がついたら、ひっくり返し、蓋をして弱火で5分程度蒸焼にする。
- ⑧⑦を皿に盛り、チーズパン粉、トマトケチャップをかける。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！

<発行>

Miyagi-Kirinプロジェクト(キリンビール株式会社 ハウス食品株式会社 味の素株式会社 カゴメ株式会社 株式会社Mizkan 宮城県)

<お問い合わせ>

宮城県農政庁食産業振興課 TEL:022-211-2813 FAX:022-211-2819 E-mail:s-brand@pref.miyagi.lg.jp



公式Facebook

公式Instagram



宮城旬鮮探訪

検索

<https://shunsentanbou.pref.miyagi.jp/know/>

