

平成27年10月28日

「大分しいたけ料理教室」レシピ集

メニュー

- ◎きのこの炊き込みご飯
- ◎しいたけinココロココロック
- ◎しいたけのえびすり身蒸し
- ◎秋の色彩りキッシュ
- ◎かぼちゃとにんじんのスープ
- ◎黒豆（クロダマル）のムース



きのこの炊き込みご飯

【材料】	1人分	7人分 (1~4班)	6人分 (5~6班)
・白米（つや姫） …	50 g	350 g	300 g
・もち米 …	15 g	105 g	90 g
・乾しいたけ …	3 g (1枚)	21 g	18 g
・まいたけ …	6 g	42 g	36 g
・しめじ …	10 g	70 g	60 g
・エリンギ …	5 g	35 g	30 g
・油揚げ …	4 g	28 g	24 g
・だし汁 …	100 g (1/2C)	700 g	600 g
・しょうゆ …	9 g (大1/2)	63 g	54 g
・砂糖 …	2 g (小2/3)	14 g	12 g
・酒 …	4 g (小弱)	28 g	24 g
・煮汁+だし汁 …	75 g	525 g	450 g
・塩 …	0.5 g	3.5 g	3 g
・ぎんなん …	3 g (2粒)	21 g	18 g

【作り方】

- ① 米を洗い、30分水に浸漬する。
- ② しいたけ、しめじ、エリンギの石づきを取り、しめじは小房に分ける。食べやすい長さに切ったエリンギとしいたけは薄切りに、まいたけは小分けにする。油揚げは油抜きし、細切りにする。
- ③ 調味料を合わせ、油揚げ、きのこ類を加え、味が入ったら煮汁と具に分ける。
- ④ 煮汁にだしを加え、塩少々で味を調える。
- ⑤ 炊飯器に④と水切りした①を入れて炊く。蒸らしの前に、具と茹でたぎんなんを加え10分ほど蒸らす。

しいたけinココロココロッケ

【材料】	1人分	7人分 (1~4班)	6人分 (5~6班)
・しいたけ	… 30 g (2枚)	210 g	180 g
・じゃがいも	… 40 g	280 g	240 g
・鶏ひき肉	… 30 g	210 g	180 g
・おから	… 20 g	140 g	120 g
・玉ねぎ	… 10 g	70 g	60 g
・塩	… 1 g	7 g	6 g
・こしょう	… 少々 g	少々 g	少々 g
{ <ul style="list-style-type: none"> ・小麦粉 ・溶き卵 ・パン粉 	… 8 g	56 g	48 g
	… 10 g	70 g	60 g
	… 10 g	70 g	60 g
{ <ul style="list-style-type: none"> ・ウスターソース ・トマトケチャップ ・赤ワイン 	… 5 g	35 g	30 g
	… 10 g	70 g	60 g
	… 5 g	35 g	30 g
・キャベツ	… 30 g	210 g	180 g
・ミニトマト	… 20 g (2個)	140 g	120 g

【作り方】

- ① ジャガイモを茹で、熱いうちに潰す。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、鶏ひき肉と炒める。
- ③ ボウルに①、②、おからを入れ、塩・こしょうを加えよく混ぜる。
- ④ ③を二等分にして丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ170~180度の油で揚げる。
- ⑤ しいたけは石づきを取り、笠に飾り切りをし、小麦粉をつけ素揚げにする。
- ⑥ 皿に④を盛り、上に⑤をのせる。
ソースを敷き、せん切りキャベツとミニトマトを添える。

しいたけのえびすり身蒸し

【材料】	(1人分)	7人分 (1~4班)	6人分 (5~6班)	
・乾しいたけ …	3 g (1枚)	21 g	18 g	
・えび(無頭) …	20 g	140 g	120 g	
・豚ひき肉 …	10 g	70 g	60 g	
〔	・玉ねぎ …	5 g	35 g	30 g
	・かたくり粉 …	1 g	7 g	6 g
〔	・卵 …	5 g	35 g	30 g
	・塩 …	0.3 g	2.1 g	1.8 g
	・酒 …	0.5 g	3.5 g	3 g
	・生姜汁 …	少々 g	少々 g	少々 g
	・しょうゆ …	0.6 g	4.2 g	3.6 g
(あん)				
(a) 〔	・スープ …	1.5 g	10.5 g	9 g
	・塩 …	0.4 g	2.8 g	2.4 g
	・砂糖 …	0.2 g	1.4 g	1.2 g
(b) 〔	・かたくり粉 …	0.4 g	2.8 g	2.4 g
	・水 …	1.5 g	10.5 g	9 g
	・パセリ …	少々 g	少々 g	少々 g

【作り方】

- ① 戻した乾しいたけの足を取り、水を切っておく。
- ② えびは殻をむいて背わたを取り、塩水で洗い水けを切って、なめらかになるまですり潰す。
玉ねぎは、みじん切りにし、かたくり粉を混ぜる。
- ③ ボウルに豚ひき肉を入れて、粘りがでるまで混ぜ②を加える。
さらに溶き卵、調味料、玉ねぎを加え混ぜた後まとめる。
- ④ ③をしいたけの内側にこんもりと詰め表面をなめらかに整形し、蒸し器に入る大きさの皿に並べ強火で25分ほど蒸し火をとおす。
- ⑤ 鍋に(a)を入れ煮立て、(b)の水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、あんを作る。
- ⑥ 温めた器に蒸し上がった④を盛り、あつあつのあんを回しかけ、パセリのみじん切りを飾る。

秋の色彩りキッシュ

【材料】	(直径21 cmのパイ1枚分量)
(a) {	
・米粉 …	80 g
・BP …	3 g
(b) {	
・卵 …	55 g (1個)
・合わせみそ …	15 g
・しょうゆ …	3 g (小1/2)
・オリーブ油 …	12 g (大1)
・牛乳 …	80 g
・生姜のみじん切り …	5 g
{	
・さつまいも …	50 g
・ブロッコリー …	50 g
・ウィンナー …	40 g
・枝豆 …	40 g
・しめじ …	30 g
・粉チーズ …	適量 g
・黒ごま …	適量 g

【作り方】

- ① さつまいもを皮ごと1 cm角に切りレンジにかける。
ブロッコリー、しめじは小房に分ける。
ウィンナーを1 cm幅に切る。
- ② (a) を袋に入れよく混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに (b) を入れよく混ぜ、②を加える。
- ④ クッキングシートを敷いたパイ皿に③の生地と枝豆を入れ①を彩りよくのせる。
- ⑤ 黒ごまと粉チーズを振りかけて、190度のオーブンで20分ほど焼く。

かぼちゃとにんじんのスープ

【材料】	(1人分)	7人分 (1~4班)	6人分 (5~6班)
・かぼちゃ …	75 g	525 g	450 g
・にんじん …	15 g	105 g	90 g
・玉ねぎ …	25 g	175 g	150 g
・オリーブオイル …	2 g	14 g	12 g
・バター …	2 g	14 g	12 g
・水	85 g	595 g	510 g
・塩 …	少々 g	少々 g	少々 g

【作り方】

- ① 皮と種を除いたかぼちゃ、皮をむいたにんじんと玉ねぎをそれぞれ1 cm角の大きさに切る。
- ② オリーブオイルとバターを厚手の鍋に入れ、弱めの中火にかけ、バターが溶けたら①を入れ、よく炒める。
透きとおってきたら水を加え、野菜が軟らかくなるまで煮たあと、塩で味を調える。

黒豆（クロダマル）のムース

【材料】	(1人分)	7人分 (1~4班)	6人分 (5~6班)
・ 黒豆（茹で） …	25 g	175 g	150 g
・ 豆乳 …	33 g	231 g	198 g
・ 砂糖 …	6 g	42 g	36 g
・ 生クリーム …	10 g	70 g	60 g
・ 粉ゼラチン …	0.7 g	4.9 g	4.2 g
・ 水 …	3 g	21 g	18 g
・ ヨーグルト …	15 g	105 g	90 g
・ 黒豆 …	3 粒	21 粒	18 粒

【作り方】

- ① ゼラチンに分量の水を含ませ、レンジにかけて溶かしておく。
- ② 黒豆、豆乳、砂糖をミキサーに入れなめらかになるまでかくはんする。
生クリームを加えさらに混ぜる。
- ③ 器に入れ、冷やし固める。
上にヨーグルトを流し、黒豆を3粒飾る。