

シェフおすすめ
とっておきレシピ

旨味たっぷり 肉厚シイタケ料理

シイタケは食物繊維やミネラルを多く含み、低カロリーな食材。多く含まれる旨味成分「グアニル酸」は、グルタミン酸などの他の旨味成分と合わせることで、相乗効果が生まれさらにおいしくなります。

魚介の旨みとシイタケの旨みのハーモニー

海老ムースのシイタケ詰め焼き 焦がしポン酢ソース

材料(4人分)

| | |
|---------------|------------------|
| むき海老……………200g | シイタケ(7~8cmの物)…4個 |
| ホタテ貝……………50g | レンコン(ボイル)……40g |
| 生クリーム…………30cc | 加塩バター……………30g |
| 卵白……………1/2個 | ポン酢……………大さじ1.5 |
| カエンペッパー……少々 | サラダ(好みの物)……適量 |
| 塩・胡椒……………少々 | オリーブオイル……適量 |

作り方 ①むき海老、ホタテ貝は塩・胡椒をして下味をつけて15分ほどおいておく。②ホタテ貝をフードプロセッサーで形がなくなるまで混ぜ卵白を入れ軽く混ぜる。③むき海老と生クリームを入れ軽く混ぜ、ボウルに移す。味を付けたレンコンを食感が残る程度にカットしてムースに入れカエンペッパーを入れよく混ぜる。④シイタケは石付きを少し深めにとり、上面に切り込みを入れ火を通りやすくする。⑤石付きと切り込みを入れたシイタケの切れ端は小さくカットしてムースに入れ込む。⑥シイタケの下の部分(ひらひら)に軽く塩をして、ムースをのせていく。⑦フライパンを火にかけオリーブオイルを入れ、弱火でムースの面から、きれいな色が付く様に蓋をして焼いていく。⑧焼きあがる直前にオイルをふきとり、バターを入れて風味つけをして、取り出しカットし皿に盛り、真ん中にサラダをのせる。⑨フライパンでバターを焦がしてポン酢をいれ、スプーンでソースをかけて完成。

ワンポイントアドバイス

●レシピ考案



シイタケは、水で洗うと香りや風味が落ちてしまうので、汚れはキッチンペーパーなどで軽く拭くといいでしょ。

ANA
CROWNE PLAZA
HIROSHIMA

ANAクラウンプラザホテル広島
オールデイダイニング「フリュティエ」
料理長 大森 一憲さん

「地産地消」クッキング教室

毎月第2火曜日 10:00~12:30 メルパルク教室にて

【材料費】2,000円(税込)

●お問い合わせは082-831-5914(総合企画室)まで

生産者から



山本 勝樹さん
(東区福田)

肉厚で軸が太く、おいしいシイタケを作ること心掛けています。ぜひご賞味ください。

ニンニクの香りとジューシーなシイタケ。ワインのおともにかが

シイタケと鶏肉のアヒージョ

材料(4人分)

| |
|-----------------------------|
| 鶏肉もも……………200g |
| ベーコン……………150g |
| ニンニク(スライス)……2片 |
| 鷹の爪(輪切り)………少々 |
| オリーブオイル ……300cc |
| シイタケ・大 (好みで大き目にカット) ……2個 |
| ペティマト ……4個 |
| パプリカ赤・黄 ……各1/2個 |
| アボカド ……1/2個 |
| タイム ……2本 |
| オリーブ ……8個 |
| バケツ ……適量 |
| レモン ……1/2個 |
| 塩・胡椒 ……少々 |

作り方 ①鶏肉に塩・胡椒で下味をつけておく(好んでスパイスをきかせても美味しい)②スキレット(フライパンでも良い)にニンニクとオリーブオイルの1/2を入れ火にかけニンニクの香りを出し鷹の爪も入れる。③鶏肉、ベーコン、シイタケを入れ、軽く炒めて、残りのオリーブオイルを入れ弱火で煮込んでいく。④パプリカ、ペティマト、オリーブを入れ、塩・胡椒で味を付け弱火で煮込んでいく。⑤火が通ったらアボカド、タイムを入れさっくりと合わせて完成。⑥つけ合わせにバケツのスライスとレモンを添える。(取り分けて、レモンを絞って食べるとおいしい)

