

秋を先取りした料理



しいたけのオーブン焼き

豆腐のきのこ炒め添え

今回は、「菌床しいたけ」を使った料理を紹介します。

「菌床しいたけ」は、おがくずや米ぬかを混ぜて圧縮して作られた培地を殺菌し、しいたけ菌を打ち込んでいます。

肉厚のうまみ成分がたくさん含まれており、傘の部分はもちろんですが、軸も大きく立派なので、しいたけをまるごとおいしくいただけます。

今回は2品紹介しますので、ぜひ、挑戦してみてください。

しいたけのオーブン焼き

しいたけの傘に、いろいろな具材を詰め、オーブンで焼きます。簡単！おいしい！！
お好みでいろいろな具材を詰めてみてはいかがでしょうか。



■ ポイント

- 詰めるものをいろいろ変えてみると楽しめます。



調理時間	20分
エネルギー	1564 kcal
塩	8.1 g

■ 材料（4人分）

しいたけ	12枚
薄力粉	少々
A ツナ	小さめの缶詰1個
マヨネーズ	大さじ4
パン粉	大さじ2
パセリ	少々
B スライスチーズ	2枚
みそ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ4
さとう	大さじ1
万能ネギ	大さじ2
七味唐辛子	少々
C ゆで卵	1個
マヨネーズ	大さじ4
豆板醤	小さじ1/2
練りゴマ	小さじ2
唐辛子	少々

■ 作り方

- ① しいたけの軸を取り、かさの裏に薄力粉を振っておく。
- ② パセリは飾り用を残し全てみじん切りにする。
- ③ チーズは5ミリの角切りにし、万能ネギは飾り用以外をみじん切りにする。
- ④ ゆで卵をあらみじん切りにし、唐辛子は飾り用に輪切りにします。
- ⑤ それぞれを混ぜ合わせ、しいたけ4枚ずつに盛り付けます。
- ⑥ オーブントースターを230度に熱し7～8分焼きます。
- ⑦ 飾り用のパセリ、万能ネギ、唐辛子を載せる。

◆ 豆腐のきのこ炒め添え

きのこ類をアレンジして、エリンギやマイタケに変えてもいいですね。
あんかけなので、お子さんから年配の方までおいしくいただけますよ。



■ ポイント

- 水溶き片栗粉を加えるときには、しっかりぐつぐつしていることを確認しましょう。温度が低いときれいにとろみがでません。



調理時間	20分
エネルギー	856 kcal
塩	5.3 g

■ 材料（4人分）

木綿豆腐	2丁
えのき	1パック
しめじ	1パック
しいたけ	4枚
赤ピーマン	1/4個
ピーマン	1/4個
サラダ油	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ4
酒	大さじ4
だし	1/2カップ
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

■ 作り方

- ① 豆腐の水切りをして、6等分に切る。
- ② フライパンを熱しサラダ油大さじ1を入れ、豆腐に焼き色が付くまで焼き、お皿に取り出す。
- ③ きのこと類は石づきを取り、えのきは長さ半分に、しいたけは千切りにして、しめじは小房にわけておく。ピーマンは細切りにする。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、切っておいた具材を炒める。しんなりしてきたら調味料をいれ、最後に水溶き片栗粉を加え、とろみがでたら、先にお皿に取り出した豆腐の上に回しかける。