

「愛媛県産原木乾しいたけ料理コンテスト」 グランプリレシピを公開!



横田英美さんの
レシピが受賞!



乾椎茸で絶品
★簡単★カリッと
もちりちヂミ

乾しいたけのうまみがチヂミにもダシにたっぷり! チヂミはもち麦のもっちりした食感と具たくさんで、しいたけが苦手な人でもペロリと食べられそうなおいしさです。



【材料】

- 乾しいたけ……………16g
- しめじ……………1/2パック
- むきエビやホタテなど……………200g
- 好みの野菜(ニラ、タマネギ、ニンジン、カボチャなど)
……………適宜
- 乾しいたけの戻し汁……………200cc
- 卵(M)……………3個
- もち麦 ※もち麦50gを15分茹でたもの…125g
- 小麦粉……………100g
- 片栗粉……………50g
- ジャガイモ(すりおろしたもの)……………1個分
- おろしニンニク……………大さじ1
- 鶏ガラスープの素……………小さじ1
- 昆布茶……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- ごま油……………適宜

「乾椎茸のピリ辛チヂミダレ」

- ① 乾しいたけの戻し汁……………80cc
- ▲鶏ガラスープの素……………小さじ1/2
- ▲しょうゆ……………大さじ2
- ▲さとう……………大さじ1
- ▲リンゴ酢……………大さじ1
- ▲コチュジャン……………大さじ1
- ▲おろしにんにく……………大さじ1/2
- ▲白いりゴマ……………大さじ1

【作り方】

- ① 乾しいたけは水400ccで戻しておく。
- ② 「乾椎茸のピリ辛チヂミダレ」を作る。
小鍋に①の乾しいたけの戻し汁を入れ、沸騰したら火をとめ、▲の材料を加えてよく混ぜる。
- ③ ①のしいたけは細切りに、しめじは手で裂き、むきエビやホタテ、野菜は細切りまたは食べやすい大きさに切る。
- ④ 大きめのボウルに●の材料を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ ④に③の材料も加えてサックリ合わせる。
- ⑥ 熱したフライパンにごま油をひき、⑤の1/4を薄く入れ、中弱火で両面を焼き、焦げ目がついたら、ごま油大さじ1/2を回し入れる。
- ⑦ 残りの3枚も同じように焼き、食べやすい大きさに切って、皿に盛りつけ、チヂミダレを添えて完成