

2018 autumn

メグリア  
クッキング  
MEGLIA COOKING

## 「豊田市産松平しいたけ」を使用したメニューをご紹介します

しいたけハンバーグは椎茸の軸をみじん切りにしたものも入れており、椎茸を丸ごと使用できます。椎茸の旨みと肉汁がジュワっと口の中に広がり、ご飯が進みます。しいたけのアヒージョは肉厚の椎茸とホクホクの山芋がにんにくととても合います。家庭でも手軽にできるので、是非作ってみてください。

### しいたけハンバーグ

1人分 エネルギー 495kcal 塩分 2.0g



#### ■材料(2人分)

松平しいたけ「木の娘」…6個  
 豚ひき肉 ……200g  
 溶き卵 ……1/2個  
 塩 ……小さじ1/2  
 コショウ ……小さじ1/2  
 片栗粉 ……大さじ1  
 しょうが(チューブ)…3cm  
 玉葱 ……1/4個  
 片栗粉 ……適量

#### 照り焼きのたれ

酒 ……大さじ2  
 砂糖 ……大さじ1  
 醤油 ……大さじ1  
 みりん ……大さじ1

#### トッピング用

白いいりごま…適量  
 青ネギ ……適量

#### ■作り方

- しいたけは軸を外し、軸をみじん切りにしておく。玉葱もみじん切りにしておく。
- 豚肉をボールに入れ、Aを加えて粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、①のみじん切りを加えて混ぜ合わせる。
- ①のしいたけの傘の裏側に、片栗粉を振っておく。
- ②を6等分にして丸め、③に丸めたひき肉を詰めて形を整える。
- ④の両面に片栗粉を薄く振っておく。
- サラダ油を熱したフライパンに、⑤のひき肉を詰めた面を下にして入れ、弱火でじっくり焼く。
- ひき肉に火が通ったら、ひっくり返し、傘の面も焼く。
- 焼きあがったらキッチンペーパーで余分な油をふき取る。
- 照り焼きのたれの調味料を全て加えて、全体に絡める。
- お皿に盛り付け、白いいりごま・青ネギを振る。

### しいたけと山芋の和風アヒージョ

1人分 エネルギー 505kcal 塩分 2.0g



#### ■材料(2人分)

松平しいたけ「木の娘」…2個 唐辛子 ……1本  
 山芋 ……3cm アンチョビ ……2枚  
 ねぎ ……80g オリーブオイル…100cc  
 えび ……4匹 塩 ……小さじ1/3  
 にんにく ……2片 コショウ ……少々

#### ■作り方

- しいたけは軸を切り落とし、半分に斜めそぎ切りにする。山芋は1cm幅の半月切りにする。ねぎは4等分に切る。えびは背わたをとって塩を振り、揉む。
- にんにくは薄切りにする。唐辛子は半分に切って、種を取り除く。アンチョビはみじん切りにする。
- フライパンに②、オリーブオイルを入れて弱火で熱する。
- にんにくの香りがしてきたら、①を加える。
- 油がまわったら5分ほど中火で熱し、塩、コショウで味をととのえる。