

群馬県
きのこ振興協議会長賞

優秀賞



RECIPE 02

キノコさつまあげ

材料

しいたけ…………… 1個	はんぺん…………… 2個
ふなしめじ…………… 30グラム	片栗粉…………… 大さじ3
えのき…………… 30グラム	塩…………… 小さじ1
まいたけ…………… 30グラム	砂糖…………… 小さじ3

4人分

作り方

①きのこ類を切る。

しいたけ…半分に切って細かく
ふなしめじ…1/4に形を残したまま
えのき…1cm幅くらい、マイタケ…縦に割く

②はんぺんを袋に入れ、ペースト状になるまで潰す。

③①と②と調味料を入れて混ぜる。

④③を小判型に丸め、片栗粉をまぶし油で揚げる。

⑤きつね色になったら完成。



★
第20回群馬県
きのこ料理コンクール
全国農業協同組合
連合会群馬県本部
運営委員長賞

優良賞

7種のきのこあんかけ焼うどん

〈材 料〉4人分

ひらたけ…………… 1袋	うどん…………… 4玉	片栗粉…………… 大さじ2
ぶなしめじ…………… 1袋	水 4カップ (1カップ200ml)	⑤水…………… 60ml
しいたけ…………… 1袋	オリーブ油 大さじ4(⑥で使用)	塩、胡椒…………… 少々
エリンギ…………… 1袋	醤油…………… 大さじ2	
まいたけ…………… 1袋	オリーブ油 大さじ2(⑥で使用)	
なめこ…………… 1袋		
生きくらげ…………… 1袋	白だし…………… 大さじ6	
ニラ…………… 1束	④みりん…………… 小さじ2	

〈作り方〉

①きのこ(7種類)の石づきを取り、小さめに切る。

②ニラを5cmに切りそろえる。

③熱したフライパンに、オリーブ油と①を入れ、強火で炒める。ニラを加えてさらに炒める。

④③に水を加えてさらに炒める。

⑤沸騰したら④を加える。

⑥火を弱火にし、⑤を回し入れ、とろみがつくまでかき混ぜる。塩胡椒で味を調える。

⑦うどんを電子レンジで温める。

⑧熱したフライパンにオリーブ油を入れ⑦と醤油を入れて炒める。

⑨⑧を皿に移し、⑥を上からかける。