



第19回 群馬県
きのこ料理コンクール
最優秀賞
群馬県知事賞

RECIPE 01



椎茸とズッキーニの肉巻き丼

〈材 料〉4人分

【肉巻き丼】
椎茸 …………… 8個
豚バラ薄切り肉
(35cm位の長さのもの)
…………… 16枚(320g)
ズッキーニ
…………… 一本の半分(70g)
サラダ油 …………… 大さじ2
大葉 …… 8枚(そのうち4枚は
みじん切りをしてご飯と混ぜる)

白ゴマ …………… 少々
十六穀米 …………… 2合
【野菜の酢漬け(付け合わせ)】
カンタン酢 …………… 200ml
小さめ赤ミニトマト …… 4個
黄ミニトマト …………… 2個
紫玉葱 …………… 4分の1(40g)
緑パプリカ …… 4分の1(20g)
黄パプリカ …… 4分の1(20g)

赤パプリカ …… 4分の1(20g)
キュウリ …… 4分の1(20g)
ニンジン …… 4分の1(20g)

【煮汁】
醤油 …………… 大さじ8
みりん …………… 大さじ8
砂糖 …………… 大さじ4
水 …………… 200ml
片栗粉 …………… 30g

〈作り方〉

- ①お米を研ぎ、十六穀米の素を入れて炊く。
- ②紫玉葱は、薄切り、緑パプリカ・黄パプリカ・赤パプリカ・キュウリ・ニンジンを短冊切りにする。小さめのミニトマトと黄ミニトマトを半分に切る。材料をボールに入れる。カンタン酢を小さめの鍋に入れて1分ほど煮る。材料の入ったボールに酢を入れラップで蓋をしておく。(付け合わせの野菜の酢漬け)
- ③椎茸は石づきを取り、ズッキーニは1cmほどの幅で輪切りにする。豚バラ薄切り肉で椎茸とズッキーニを重ねたものを巻く。もう一切れの豚バラ薄切り肉で、向きを90度回転させて巻いていく。
(椎茸とズッキーニを肉でまんべんなく包んだ、肉巻きボール状態) 肉巻きに片栗粉をまぶす。

- ④フライパンを熱して、サラダ油を入れたら肉巻きを入れる。しばらく焼き、豚肉の色が全体的に白っぽく変わってきたら、豚肉から出てきた余分な脂分をキッチンペーパーでふき取る。
- ⑤④へみりんと砂糖を入れ、みりんのアルコール分を飛ばしたら醤油と水を加える。
強火にして沸騰したら弱火にもどして蓋をして10分ほど煮る。(椎茸とズッキーニに火が通る時間) 火を止めたら、盛り付けに入るまで蓋をして味を染み込ませておく。
- ⑥大葉4枚をみじん切りにして十六穀米に混ぜる。
- ⑦器に十六穀米と半分に切った肉巻き4つ、大葉1枚、野菜の酢漬けを盛り付けて、最後に煮汁をたっぷりかけて白ゴマをふりかけたら出来上がり。