

毎日おいしい

ものぐさキッチン

LESSON.53 シメジレシピ



昨今は年中手に入りますが、やはり秋になるとおいしさを増すきのこたち。なかでも「匂いマツタケ、味シメジ」と言われるほどおいしいシメジ。ぜひ、お料理のレパートリーを広げましょう。



きのこことベーコンのキッシュ

材 料 [4人分]

冷凍パイシート
…………… 2枚
ミックスチーズ
…………… 40g
●具
ベーコン………… 2枚
シメジ
…………… 1/4パック
生シイタケ………… 2枚
タマネギ………… 1/4個

●ソース

卵…………… 1個
生クリーム
…………… 50cc
牛乳…………… 30cc
塩…………… 小さじ1/3
コショウ…………… 少々

作り方

- ①ベーコンは1cmの短冊切りにし、生シイタケ、タマネギは薄く切り、シメジは石づきをとってほぐしておく。
 - ②①をフライパンで炒め、軽く塩・コショウする。
 - ③ボールに卵を割り、牛乳・生クリームを加え、塩・コショウで味付けをする。
 - ④タルト皿に常温にもどした冷凍パイシートを敷く。①
 - ⑤めん棒をあてて、余分なパイシートを切る。②
 - ⑥クッキングシートと重しをのせて200～210℃のオーブンで10分焼き、重しをはずしてさらに5分焼く。③
- ※パイが膨らんでしまうのを防ぐために重しをする。タルトストーンがない場合は、豆・米・塩でも代用できるが、使い捨てになるので注意。
- ⑦⑥の生地の上に②の具をのせ、③のソースを流し入れ、チーズをのせて180℃で12分焼く。



1 軽く押さえて
皿の角までしっかりと



2 めん棒をあてて、
余分なパイシートを切る



3 重しにタルトストーン
をのせて焼く

和風ハンバーグ

材 料 [4人分]

合びき肉……………280g	生シイタケ……………4枚
タマネギ……………1個	シメジ……………1/2パック
パン粉……………カップ1/2	マッシュルーム……………
牛乳……………カップ1/4	……………8個
卵……………1個	酒……………少々
塩・コショウ……………少々	しょうゆ……………少々
ナツメグ……………少々	ポン酢しょうゆ……………適宜
大根……………200g	サラダ油……………少々
カイワレ菜……………1/4パック	

作り方

- ①タマネギはみじん切りにし、フライパンに油をなじませて炒めて冷ましておく。
- ②生シイタケは薄切りにし、シメジは石づきを取ってほぐす。マッシュルームはスライスにする。
- ③ボールに合びき肉・①のタマネギ・牛乳に浸したパン粉・卵を入れて混ぜ、塩・コショウ・ナツメグで味付けし、よくこねる。
- ④③を4等分し、丸めてキャッチボールするように空気を抜き、小判型に形を整える。
- ⑤フライパンに油を足して④を並べて強火で焼き、焼き色がついたら裏に返す。中まで火が通ったら取り出す。
- ⑥⑤のフライパンにきのこ類を入れて炒め、酒・しょうゆをふって味付けをする。
- ⑦⑤ハンバーグを皿に盛りつけ、⑥のきのこ、大根おろしをたっぷりのせ。上にカイワレ菜を散らす。
- ⑧上からポン酢しょうゆをかけていただく。



シメジとコンニャクの味噌炒め

材 料 [4人分]

シメジ……………	100g
コンニャク……………	1丁
豚もも薄切り肉……………	100g
ネギ……………	1本
サラダ油……………	適宜

●合わせ調味料

味噌……………	大さじ3
砂糖……………	大さじ2
みりん……………	大さじ3
酒……………	大さじ1
しょうゆ……………	大さじ2

作り方

- ①コンニャクは3〜4cmの短冊切りにする。合わせ調味料を合わせておく。
- ②シメジは石づきをとってほぐしておく。豚肉は2cm幅に切り、ネギは斜め切りにする。
- ③フライパンを熱してサラダ油をなじませ、コンニャクを入れて炒める。
- ④全体に油が回ったら豚肉を加えて炒め、シメジ・ネギを加えてさらに炒める。
- ⑤合わせ調味料を加えて、味が含むまでしばらく煮て仕上げる。