


【第1回原木しいたけ料理コンクール 優秀賞作品】

料理名	シビレル原木しいたけ麻婆丼
-----	---------------

材料（4人分、材料費 1,800円）	写真
<p>原木しいたけ……………大6枚 牛肉（鳥取牛切り落とし）……………160g 長ネギ……………2本 生姜……………薄切り4枚 にんにく……………2片 干し海老……………大2 サラダ油……………大2 鶏ガラスープ……………200ml（顆粒使用） 片栗粉……………大1</p> <p>【調味料】 砂糖……………大1</p> <p>★ } 豆板醤・甜麵醬 濃い口醤油・花椒・ラー油……………大1 オイスターソース・酒・みりん……………各大2</p> <p>【バターソテー】 原木しいたけ……………2枚 バター・醤油・みりん・サラダ油……………各大1</p> <p>【仕上げ】 白米……………620g プリーツレタス……………1個 ミニトマト……………12個 卵黄……………4個 ごま油……………適量 小葱……………1/2束 花椒……………少々 糸唐辛子……………適量</p>	

作り方（調理時間：30分）
① フライパンにサラダ油を入れ、みじん切りにした生姜、にんにく、干し海老を入れて炒める。
② ①にみじん切りにした長ネギを入れて香りを出す。
③ ②に小さく刻んだ牛肉を入れ、砂糖を加えて炒めてから、1cm角に切った原木しいたけを加えて更に炒める。
④ ③に調味料（★）を入れ、鶏ガラスープを加えてから水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にラー油をかける。
⑤ 原木しいたけを薄切りにしたものをサラダ油を入れたフライパンで炒め、みりんと醤油を加え最後にバターを入れる。
⑥ お皿の周りに盛りプリーツレタスを盛り付け、中央にご飯をよそう。
⑦ ⑥に④をかけて、中央にへこみを作り卵黄をのせ、更に、⑤のソテーを飾り付ける。
⑧ ⑦にごま油と花椒をふりかけ、小葱と糸唐辛子を盛り付け、半分に切ったミニトマトを飾り付けて完成。

PRポイント
<p>原木しいたけ愛が高じて出来上がったメニューです。一番好きな食べ方はバターソテー！そして鳥取牛と合わせるメニュー。今回はその2種類の味が同時に楽しめるようにしました。しかも、この春学園祭で大人気だった台湾混ぜ焼きそばのシビレル辛旨メニューにヒントを得て、麻婆仕立ての丼にしています。そこに卵黄を添えて見た目のインパクトだけでなく、スルッと食べやすくしているのも特徴です。野菜も添えているのでこの1皿で栄養的なバランスも良く仕上がっています。シビレル美味しさでやみつきになること間違いなし!の丼ですね。</p>