


料理名	しいたけの肉詰め揚げ・パンプキンクリームとの共演 バルサミコソースがけ
-----	-------------------------------------

材料（4人分：材料費 1,400円）	写真
原木しいたけ…………… 大3枚 白ネギ…………… 1本 ニンニク…………… 1片 合挽肉（または鹿肉）…………… 100g 塩、胡椒…………… 少々 ナツメグ…………… 少々 酒、みりん…………… 大さじ1 はちみつ…………… 大さじ1 小麦粉…………… 適量 卵…………… 2個 水…………… 50cc パン粉…………… 150g サラダ油…………… 適量 【カボチャクリーム】 カボチャ…………… 1/4個 塩、胡椒…………… 少々 生クリーム…………… 100cc バター…………… 20g 【飾り】 ミックスリーフ…………… 1パック 白ネギ…………… 1/2本 糸唐辛子…………… 適量 オリーブオイル…………… 大さじ1 塩、胡椒…………… 少々	 【バルサミコソース】 バルサミコ酢…………… 60cc はちみつ…………… 大さじ2 醤油…………… 大さじ2 みりん…………… 大さじ2 バター…………… 40g 片栗粉…………… 大さじ1 水…………… 50cc

作り方（調理時間：50分）
① しいたけの軸のみを取り細かく刻み、同様に白ネギとニンニクも細かく刻む。
② Aの材料と①をビニール袋に入れてよく混ぜ合わせてから袋を揉み、しばらく冷蔵庫で寝かせる。
③ カボチャの種と皮を取り、7cm角くらいの大きさにしてから塩を入れて茹でる。
④ 飾り用の白ネギを白髪ネギにするために、千切りにしてから氷水に浸しておく。
⑤ カボチャが煮えたら潰して裏ごしし、小鍋に入れてその他の材料と一緒に弱火で軽く練り上げてカボチャクリームに仕上げる。
⑥ ①で軸を取り除いたしいたけに小麦粉をふりかけ、②の具材の入ったビニール袋の角をハサミで切り、絞り出して詰めてから4等分に切り分ける。
⑦ 卵をボウルに割り入れて、水を加えてよくかき混ぜる。
⑧ ⑥に小麦粉をまぶし、⑦の溶き卵に潜らせてパン粉を付ける。同じ工程を二度繰り返す。
⑨ サラダ油を180℃に設定し、⑧を色付くまでじっくり揚げる。
⑩ バルサミコソースは鍋にバター・水・片栗粉以外の材料を入れて沸き立たせた後にバターを入れ、水溶き片栗粉でトロみをつける。
⑪ 白系のお皿3ヶ所に⑤のカボチャクリームをスプーン山盛り一杯分を置き、その上に⑨のしいたけの肉詰め揚げをのせる。
⑫ 飾り用のミックスリーフをボウルに入れ、塩・胡椒とオリーブオイルでサッと和えてから⑪の真ん中に盛り上げ、④の水をしっかり切って盛り付け、最後に糸唐辛子を添える。
⑬ ⑩のバルサミコソースをスプーンでしいたけの肉詰め揚げに線状にかけたら出来上がり。

ポイント
しいたけ、白ネギ、かぼちゃ、ミックスリーフ、生クリームなどの県産食材をたっぷり使って作りました。歯ごたえのある肉詰めしいたけのサクサク感が心地よく、口の中に入れた途端、旨味がジュワーッと広がります。優しいクリーム仕立てのかぼちゃと一緒にいただくとうまみが増して奥深いリッチな味わいに。そして、バルサミコソースの程よい酸味が効いて食欲も増します。揚げ物は…と、敬遠されそうな方にもおすすめの逸品です。