

お料理レシピ AOKI COOKING 2010 OCT

しいたけとエビひんじょのいが揚げ

(材料 4人分)

しいたけ(小)	12~16枚
そうめん (細いタイプ)	1把
揚げ油、片栗粉	各適宜
【しんじょタネ】	
むきえび	180g
れんこん	180g
卵白	1個分
しょうが汁	小さじ1
淡口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ2
こしょう	少々
(飾り用)	
菊の葉	適宜



(つくり方)

- しいたけは軸の付け根のところで切り、かさの内側に片栗粉を薄くまぶす。そうめんは長さ1cmに手で折る。れんこんは摩り下ろし、水気をしぼる。
- しんじょタネを作る。むきえびは包丁で細かくたたく。ボウルに入れ(1)のれんこん、残りの調味料もすべて入れ、粘りがでるまで手でよく混ぜ合わせる。
***フードプロセッサーを使うと作業が楽です。**
- しいたけの数に合わせて等分に分け、しいたけのかさの内側に詰め、そうめんをまぶしつける。
- 揚げ油を中温(170~180℃)に熱し、(3)を入れ、ときどき裏返しながらかリツとするまで揚げる。
- あれば、菊の葉をしいて上にのせる。
***しんじょタネは多めにできるので、丸めて椀だねにするのもオススメです。**

秋野菜のソテー (材料 4人分)

れんこん	200g
里芋	300g
なす	3本
しめじ	1パック
エリンギ	//
マッシュルーム	//
オリーブ油	適宜
塩	少々
パセリ (みじん切り)	適宜
【ソース】	
淡口しょうゆ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3
ゆずこしょう	小さじ1



(つくり方)

- ソースは合わせておく。
- 里芋は皮をむき、一口サイズに切り、塩もみしてレンジ(500w-4分)でチンする。れんこんは皮をむき、一口大の乱切りにし、酢水にさらして軽く下茹で(熱湯で1分)する。なすは一口大に切り、塩水にさらして水気を切る。しめじは小房に分け、エリンギは好みの大きさに切り、マッシュルームは大きいものは半分に切る。
- フライパンにオリーブ油を熱し、(2)の野菜を入れて焼く。塩少々をふる。
- 器に盛り、ソースをかけてパセリを散らす。

甘栗ごはん (材料 4人分)

天津甘栗 (皮むいたもの)	25粒位
さつまいも(小)	1本
米	3合
水	同量
淡口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
ごましお	少々



(つくり方)

- お米を研いて、水にひたしておく。
- さつまいもは厚めに皮をむき、2cm角に切り、水にさらす。
- 炊飯器にお米+水、調味料を入れて混ぜ、さつまいもと甘栗をお米のうえに乗せ、普通に炊く。
- 炊き上がって蒸らし終わったら、お茶碗に盛り、ごましおをふる。

冷し栗ぜんざい (材料 2人分)

あおきフードの ぜんざい	100g
コアントロー	小さじ1
栗の甘露煮	6個
ドライあんず (ソフトタイプ)	2個



(つくり方)

- ぜんざいを冷蔵庫で、冷やしておく。栗の甘露煮は粗くきざんでおく。
- ぜんざいとコアントローを混ぜる。
- ガラスの器に栗を入れ、ぜんざいをかけ、あんず一粒をトッピングする。
***ぜんざいにマスカルポーネを合わせても美味しいですよ。**