



## トキイロヒラタケの挟み揚げ

### ○材料（4人前）

トキイロヒラタケ	150g
青唐（素揚げ）	8本
ミニトマト（白扇揚げ）	1個
鶏挽肉	120g※
山和芋（卸し）	30g※
玉子	1/2個※

※→ボールで合わせる

塩	適量
醤油	適量
パン粉 ※	適量

※→ミキサーにかけて細かくする

### ＜しば漬けソース＞

しば漬け（みじん切り）	50g※
マヨネーズ	50g※

※→ボールで合わせる

### ○作り方

- 1 トキイロヒラタケの株を形が崩れないように手で分けて、両面に小麦粉をまぶす。
- 2 合わせた鶏挽肉等をトキイロヒラタケの側面両方につけて、サンドイッチのようにトキイロヒラタケで挟む。
- 3 全体を小麦粉でまぶし、玉子にくぐらせ、パン粉をつける。
- 4 170～180℃の油で、鶏挽肉に火が入るまで約3分間揚げる。
- 5 青唐は素揚げにする。
- 6 ミニトマトは白扇揚げ（小麦粉と片栗粉を1対1の割合で水に溶いて衣にする）にする。
- 7 しば漬けソースを別の器に入れて、揚げたものとソースを器に盛り付けたら出来上がり。

ポイント：トキイロヒラタケは味が淡泊であるため、揚げ物や肉調理と合わせると美味しく頂けます。



## ムキタケ彩りちらし寿司

### ○材料（4人前）

ムキタケ	100g
塩鮭	60g
イクラ醤油漬け	30g
錦糸卵	適量
絹さや	8枚
ガリ（刻み）	適量

### <すし飯>

白米	3合
----	----

### （すし酢※）

酢	54cc
砂糖	22g
塩	9g
→白米と※すし酢をボールで合わせる	

### <合わせ地>

	※比率
水	6
濃口醤油	1
味醂	1
砂糖	1
酒	1

### ○作り方

- 1 ムキタケの株を大きめに分けて、合わせ地と鍋に入れて甘露煮にする。
- 2 炊いたムキタケは食べやすい大きさに切る。
- 3 ボールにすし飯を入れて、刻んだガリ、炊いたムキタケと混ぜ合わせる。
- 4 混ぜ合わせたものと他の材料を彩りよく器に盛り付けたら出来上がり。

ポイント：ムキタケは火を通して適度な歯ごたえがあります。甘露煮にしてあるため、すし酢の砂糖を控えめにしても、しっかりとした味付けになっています。



## エゾユキノシタ吹き寄せ玉子

### ○材料（4人前）

エゾユキノシタ	100g
玉子	5個
長ねぎ（千切り）	適量

### <合わせ地> ※比率

出し汁	8
薄口醤油	1
味醂	1

### ○作り方

- 1 エゾユキノシタを茹でてザルで湯を切り、合わせ地と鍋で一煮立ちさせたら冷やし、水気を切る。
- 2 1の合わせ地を鍋で沸かし、溶き玉子を流し入れる。
- 3 玉子に火が入ったら、さらしを敷いたザルに流し入れて水気を切る。
- 4 濡らしたさらしを敷いた巻きすに、玉子とエゾユキノシタを置いて円柱になるように巻き、締める。
- 5 巻いたものが固まるまで冷やしたら、食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- 6 2で残った合わせ地に、水溶き片栗粉でとろみをつけて、あんにする。
- 7 6のあんをかけて、針長葱を天盛りにして、お好みで七味を振りかけたら出来上がり。

ポイント：エゾユキノシタは加熱しても食感がしっかりと残り、癖がなく、様々な料理に合います。