

まるぼうず
しい丸宝子の巣ごもり

平成三十三年度 最優秀賞 日出町 伊藤京子



【材料(4人分)】

乾しいたけ	40g
1口サイズ乾しいたけ	20個
人参	20g
ねぎ	20g
玉ねぎ	20g
ちくわ	40g
塩、コショウ	少々
おから	80g
※マヨネーズ	120g
小麦粉	160g
しいたけ戻し汁	少々
しいたけ旨味汁	少々
乾しいたけ (巣ごもり用)	100g

※からしマヨネーズを使うと又よい

【調理方法】

- きざみ用のしいたけ、人参、ねぎ、玉ねぎ、ちくわを全部みじんより少し大きめにきざむ。
- ①に塩・コショウを少しきつめにし(おからにまぜこむため)混ぜ合わせる。
- ②を器に入れレンジに4分かける。
- 丸ごとのしいたけは戻した後、足を切り少し水分をしぼり(固くしぼらない)レンジに3分かける。この時出たうまみ汁はおからの中に混ぜ込む。
- 丸ごとのしいたけをもう一度かるくしぼり表面に水分が無いくらい(1分)にレンジにかける(粉に包みやすい)。
- おからをほぐしてレンジに4分かける(この時④のうまみ汁を入れても良い。後で入れても良い)。
- ⑥のおからがさめないうちにマヨネーズと③を入れ混ぜ合わせる。(しいたけサラダの出来上がり)。
- ⑦を一口大に小さく丸める。
- 小麦粉にしいたけの戻し汁(水は使わない)を入れ耳たぶのかたさにこね、10分以上寝かせる(だんご汁の麺と同じ要領で)。
- ⑨を20等分に分け⑧と⑤を詰めて丸める。この時⑤の丸ごとのしいたけを器にしてその上に⑧を乗せ⑨に埋め込むようにすると丸め易い。
- ⑩をゆでる(浮いてきたら出来上がり)。
- 巣ごもり用のしいたけは戻したしいたけをよくしぼり、水分を取って少し厚めの千切りにして小麦粉を少し振りまぜて油で揚げる。
- ⑫が揚がったら素早く塩、コショウを振る。(塩、コショウを振らずにカボスしょう油で食してもよい。)

マヨ味しいたけ

平成三十三年度 最優秀賞 大分市 白石弘美 ②



【材料(4人分)】

生しいたけ	12枚
しめじ	1パック
ほうれん草	1/2束
ネギ	2本
ハム	2枚
マヨネーズ	大さじ4
マスタード	適宜
粉チーズ	適宜

【調理方法】

- 生しいたけの足を取っておく。
- ほうれん草は、ゆでて3~4cmに切っておく。
- しめじは、子房に分け短く切り、さっと湯がいておく。
- ネギは、小口切り、ハムはさいの目に切る。
- ボウルに②、③、④を入れ、マヨネーズとマスタードを入れ合わせておく。
- しいたけのヒダの方に⑤を乗せて粉チーズをふり、オーブントースターで10分程度焼いて出来上がり。