

家族で楽しむおいしい一皿

食欲の秋! キノコの味、食感、香りを楽しむ



キノコスパゲティ

キノコのうま味の
相乗効果を味わう

材料(2人分)

好みのキノコ	250g(※)	オリーブ油	大さじ1
ベーコン	40g	赤唐辛子	適宜
小ネギ	5本	しょうゆ	大さじ1
スパゲティ	180g	バター	10g
塩	大さじ1+2つまみ	こしょう	適宜
ニンニク(みじん切り)	1片(5g)		

※今回はシメジ小1パック、マイタケ1パック、エリンギ1/2パックを使用

作り方

※写真は盛り付け例

- ①シメジは石突きを切ってばらしておく。マイタケはそのままばらし、エリンギは食べやすい大きさにカットする。ベーコンは幅1cmに、小ネギは長さ4cmにカットしておく。
- ②湯2L(材料外)を沸かして塩(大さじ1)を入れ、スパゲティを袋の表示時間通りにゆでる。
- ③フライパンにニンニクとオリーブ油、赤唐辛子を入れて弱火で加熱する。香りが出たらキノコとベーコン、塩(2つまみ)を入れ、軽く炒めたらふたをしてしんなりするまで中火で2分加熱する。
- ④しょうゆとバター、小ネギ、スパゲティのゆで湯を大さじ2入れて炒める。ゆで上がったスパゲティを入れて絡め、塩(分量外)・こしょうで味を調えて皿に盛り付け、出来上がり。

ポイント

キノコは栄養や食感、香りを逃さないために洗わずに調理しましょう。③で蒸し煮にすることでキノコのうま味を引き出します。

アレンジ

- ナメコやマッシュルームを使用する
- 刻みのりや大葉などをのせる

うま味の強いエノキタケが主役。
味見でなくなってしまうおいしさ!

エノキタケの唐揚げ

材料(2人分)

エノキタケ・小1パック(100g)	片栗粉	適量
大葉	黒こしょう	適宜
おろしニンニク	レモン	適宜
A 酒		
しょうゆ		

作り方

- ①エノキタケは石突きを切って10等分(大葉の枚数分)に分けてAを混ぜ合わせたものに絡め、片栗粉をまぶし付ける。
- ②大葉に片栗粉をまぶして①に巻きつける。
- ③フライパンや揚げ鍋に2cmくらい油(材料外)を入れて熱し、②を入れ160度でカリッとするまでひっくり返しながら揚げる。お好みで黒こしょうを振り、レモンを添えて出来上がり。



※写真は盛り付け例

ポイント

エノキタケの先端を程よくばらすとカリッとした食感になります。焦げやすいので低めの温度で揚げましょう。

アレンジ

- Aにおろしショウガを加える
- Aに青のりを加えて磯辺風に