

椎茸の和風ミンチカツ

桶谷 真希



材料(4人分)

しいたけ 4枚
鶏ミンチ 100g
玉ねぎ 1/2個
エリンギ 1本
ぶなしめじ 2パック
青ネギ 1/2本
ショウガ 1/4個
ニンニク 2片
卵 1個
青じそ
パン粉
サラダ油
ポン酢
小麦粉

適量

作り方

- ① しいたけはじくをとる。
- ② 玉ねぎ、エリンギ、ぶなしめじはみじん切り、ショウガ、ニンニクはすりおろしておく。
- ③ ボールに鶏ミンチ、②を入れて、粘りが出るまでよく混ぜ、塩、こしょうで味付けする。
- ④ しいたけのくぼみに③をつめて形を整える。
- ⑤ 小麦粉、とき卵、パン粉の順につける。
- ⑥ 160℃～170℃の油でゆっくり揚げる。
- ⑦ お好みで大葉の刻んだものをちらし、ポン酢でいただく。



ひとことメモ

ポン酢の他に、マヨネーズに七味唐辛子を混ぜたものでいただいても合います。



きのこの豆知識

●乾しいたけの上手な戻し方と保存方法

乾しいたけのうま味、香りは戻し方によって大きな差がでます。最も美味しく召し上がるには5℃ぐらいの冷水に5時間程度戻すのが最適です。

また、急ぐとき、手早く戻したい場合は、電子レンジを使うとよいでしょう。器に乾しいたけとぬるま湯を入れラップをして電子レンジに入れると約2分で戻ります。

乾しいたけの保存にあたっての大敵は湿気です。密閉容器にいれて冷蔵庫のような冷暗室で保存するのがベストです。

日本特用林産振興会「日本産の乾しいたけ」より抜粋