



ワサビをきかせたシイタケの陣笠揚



シイタケは低カロリーなうえ食物繊維が野菜よりも豊富に含まれ、健康的なダイエットも期待できます。ワサビとの絶妙な組み合わせを楽しめる料理を、伊豆市在住の野菜ソムリエ(ジュニア)山口美保さんに教えてもらいました。

- 1人分／エネルギー:417kcal タンパク質:17.1g 脂質:28.3g 塩分:2.4g
- 所要時間／約20分

メモ／伊豆・天城山麓のシイタケ(伊豆市)

伊豆のシイタケの特徴はクヌギなどを伐採した自然の丸太に菌を植えて生産される原木栽培です。安全・安心で自然な味にこだわった高品質のシイタケとして全国品評会で日本一多く農林水産大臣賞を受賞しています。11月3日(火曜日・祝日)には、乾・生シイタケなどの展示販売や試食、シイタケ原木のプレゼントもある「きのこ祭り」が伊豆市修善寺のきのこ総合センターで行われます。お問い合わせは TEL0558 (72)1135 まで。



材料【4人分】

シイタケ(かさが広がっていないもの) 12枚、牛豚の合いびき肉 200g、ワサビの葉 3枚、ワサビの茎 10本、ゴマ油 大さじ1杯、しょうゆ 大さじ2杯、ワサビすりおろし 大さじ5杯、小麦粉、あくだし用の塩、卵、パン粉、揚げ油、各適量

作り方

- (1) シイタケは軸を取り、小麦粉をまぶしておく。
- (2) 軸をみじん切りにして、レンジで1分ほど加熱する。
- (3) ワサビの葉と茎はみじん切りにしてボウルに入れ、塩を加えてもむ。熱湯をかけて2から3分放置後、固くしぼってあくだしをする。※やけどに注意
- (4) ひき肉に(2)と(3)、ゴマ油としょうゆを入れてよく混ぜる。

(5) シイタケの裏にすりおろしたワサビをぬり、(4)をつめる。

(6) 小麦粉、卵、パン粉をつけて170度の油に入れ、キツネ色になったら引き上げる。

☆今回使用したワサビの葉と茎の代わりに、高菜漬などを使用してもおいしくいただけます。

<おまけの一品「シイタケのカナッペ」>

市販の分離液状ドレッシングを使い、シイタケと豆腐をこんがり焼き目がつくまでフライパンで焼く。すりおろしたワサビを乗せて、ぴりっとアクセントに。