

今が旬!

急に寒さが訪れました。
寒い日には煮込み料理が
ありがたいですね。
今回はキノコをたっぷり
使った、さらに短時間で

できる煮込み料理を紹介します。

ご飯に合わせて丼に、パンやパスタに
合わせてもおいしいです。
(クッキングコーディネーター・浜このみ)



キノコのぬめりを利用して♪



材料 4人分

- ☐ 白菜…200グラム
- ☐ エノキタケ…100グラム
- ☐ ナメコ…100グラム
- ☐ 長ネギ…1本
- ☐ ウインナー…4本
- ☐ ゴマ油…大さじ1

- ☐ 牛乳…2カップ
- ☐ 水…1/2カップ
- ☐ 鶏がらスープの素…大さじ1
- ☐ 塩…小さじ1

- ☐ 水溶き片栗粉…大さじ4
(水2対かたくり粉1の割合)

- ☐ ご飯…4人分
- ☐ パセリみじん切り…適宜
- ☐ クルミ…適宜

作り方

- ①白菜は緑葉と白い部分に分け、一口大に切る。
- ②エノキタケは3cm長さに切り、ナメコは水洗いしておく。
- ③長ネギは縦半分に切り斜め薄切りにする(緑の部分も使用)
- ④ウインナーは斜め切りで3等分に切る。
- ⑤フライパンにゴマ油を熱し、ウインナーと白菜の白い部分を入れて軽く炒めたら(写真A)、あとの材料はすべて入れて炒める(写真B)。全体がしんなりしてきたら、牛乳、水、鶏がらスープの素、塩を加えて2分ほど煮込む(写真C)。
- ⑥水溶き片栗粉(大さじ4)でとろみをつける。
- ⑦皿にご飯を盛り、パセリのみじん切り、砕いたクルミを掛け、その上に⑥のクリームシチューを掛ける。

ワンポイント クリームシチューですが、ホワイトソースを作るのではなく、牛乳の白菜煮込みを水溶き片栗粉でとろみをつけます。エノキタケ、ナメコも本来ぬめりがあるので、それを利用して全体にとろみをつけます。味付けは鶏がらスープの素がメイン、炒めるのはバターでなくゴマ油。この3点が中華風の意味合いです。ご飯の上に掛ける、パセリとクルミは目立ちませんが、全体がとてもおいしくなります。

浜このみさん [クッキングコーディネーター・フードジャーナリスト]

「このみのベジめし」「いちどで覚えるフライパンレシピ」(以上信濃毎日新聞)など著書多数。新聞、雑誌等でレシピを連載。長野放送「土曜はこれダネッ!」「ふるさとライブ」レギュラー出演。長野市在住。

行事と旬で
作る!
食べる!

このみの/ ハートピア キッチン

キノコたっぷり ハッシュドビーフ

材料 4人分

- ☐ 牛薄切り肉…250グラム
(細切りにして、塩、コショウ、小麦粉をまぶす)
- ☐ 小麦粉…大さじ1
- ☐ バター…大さじ1

- ☐ タマネギ(中)…1個(薄切り)
- ☐ ニンニク…1片(薄切り)
- ☐ エノキタケ、ブナシメジ、エリンギなど
合わせて250グラム(正味)
- ☐ 油…大さじ1

- ☐ 牛乳…500ml
- ☐ 小麦粉…大さじ2
- ☐ コンソメ顆粒…大さじ2
- ☐ トマトペースト…大さじ2
- ☐ 塩…小さじ1
- ☐ コショウ…適量

- ☐ ミントマト…8個

- ☐ パセリのみじん切り…適量

作り方

- ①牛肉を細切りにして、塩、こしょう、小麦粉を振りまぜ合わせる。
- ②牛乳と小麦粉を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を入れ、タマネギ、ニンニク、キノコ類を入れてしんなりするまで炒める。さらに、バターと①を入れて、牛肉に半分火が通るくらいに炒める(写真A)。
- ④②を加え(写真B)、コンソメ顆粒、トマトペーストを加えて、とろみがつくまで加熱する(写真C)。ミントマトを加え、塩、コショウで味を調える。パセリのみじん切りを振り掛けて完成です。

ワンポイント ホワイトソースを簡単に作る方法で、ハッシュドビーフを作りました。ハッシュとは細かく切ることです。牛肉は切り落としなどで十分です。ホワイトソースの代わりに生クリームを使う方法もあります。トマトペーストは酸味が味を引き締め、こくを出します。



ホームページでも
WEB レシピ公開中!

浜さんのおしゃれな料理をカラーで閲覧
できます。作り方の写真も満載です。

<http://nakajimashinbun.com/kitchen/>

