

栽培法の進歩で、風味豊かでヘルシーなきのこは、和・洋・中華、さまざまな料理の名脇役として、1年を通して親しまれるようになりました。とはいえ、やはり秋からの贈り物。そんなきのこを、今日は主役に見ませんか。

1人分 エネルギー 438kcal



きのこのキッシュ

作り方

- ①強力粉・薄力粉と塩を合わせてふるいにかける。
- ②①を入れたボールに、1cm角に切って冷やしたバターを加え、スケッパー（へら）で切るように粉と混ぜる。混ざった状態が小豆粒大になったら、指先でこすりあわせるようにしてサラサラにする。
- ③②の中心に穴を作り、溶き卵と水を流し込み、スケッパーで切るように粉気がなくなるまで混ぜる。混ざったら、ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で一晩（最低でも1時間）ねかせる。
- ④打ち粉をした台の上で、③をめん棒で2～3mmの厚さにのばす。
- ⑤タルト型に④をしき込み、クッキングシートをのせ、タルト焼き用の重石を入れて、170℃のオーブンで15～20分、うっすらと焼き色がつくまで焼く。
- ⑥本しめじは石づきを取って小房に分け、マッシュルームは石づきを取って薄切り、まいたけはほぐす。ベーコンは1cm幅に切ってさつとゆで、たまねぎは薄切りにする。
- ⑦熱したフライパンにバターを入れて溶かし、たまねぎをしんなりするまで炒める。さらにベーコン、きのこの順に加え、全体に火が通ってしんなりするまで炒め、冷ます。
- ⑧卵を割りほぐしてこし、生クリームを加え、塩・こしょうする。
- ⑨⑤に⑦を入れ、上から⑧を流し、すりおろしたグリュイエールチーズをのせて、220℃のオーブンで10分ほど焼く。きつね色の焼き目がついたら、温度を200℃に下げて、さらに15～20分焼く。
- ⑩冷めたら切り分けて、イタリアンパセリを飾る。

材料(4～6人前)

皮（パート・ブリゼ）

強力粉……………65g
薄力粉……………65g
バター（無塩）……………65g
卵……………中1個
水……………小さじ1
塩……………ひとつまみ

中身（フィリング）

本しめじ……………1パック
マッシュルーム……………6個
まいたけ……………1パック
ベーコン……………3枚
たまねぎ……………1／3個
卵……………3個
生クリーム……………3／4カップ
グリュイエールチーズ……………80g
イタリアンパセリ……………適宜
バター……………大さじ1
塩・こしょう……………少々

●指導 上村 泰子（料理研究家）

作り方

- ①しいたけは石づきを取って縦に2つに切り、まいたけは大きくほぐす。グリーンアスパラは根元のかたい部分を落とし、はかまをピラー（皮むき器）でそぐ。
- ②だし汁、しょうゆ、みりんを合わせて煮立て、天つゆを作る。
- ③①に薄力粉を薄くはたき、ころもにくぐらせて170～180℃の油で揚げる。
- ④③を器に盛り、天つゆと大根おろし、レモンと塩を添える。

材料(4人分)

まいたけ……………2パック
しいたけ……………4枚
グリーンアスパラ……………4本
薄力粉……………少々
ころも
薄力粉……………1カップ
冷水……………1カップ
揚げ油……………適宜

天つゆ
だし汁……………1カップ
しょうゆ……………1／4カップ
みりん……………1／4カップ
大根おろし……………1／2カップ
レモン……………1個
塩……………適宜

1人分 エネルギー 318kcal



きのこの天ぷら

旬の話・旬な話題

風味豊かな 健康食品

きのこ類には、特有の香り、うま味、菌ごたえがあり、栄養面では低カロリーでビタミンB群、ビタミンD、食物繊維などが多く含まれています。

たとえば、しいたけの効能はコレステロールを減らす作用や血圧を下げる作用、ウイルスの増殖を抑え、免疫機能を強化する、胃を強くするなどさまざまあり、まさに健康にとてもよい食材のひとつです。

おいしいきのこを選ぶなら、傘がしっかりと色つきのきれいな新鮮なものを。鮮度が落ちると、せつかくの風味がグリーンと下がりやすから、少量ずつ求めて工夫して使い切りましょう。保存する際には、新聞紙に包んでからビニール袋に入れるといいでしょう。水にぬれると傷みやすく、傘の内側などが黒くなったり、ぬめりが出てきたりするので特に注意します。

調理するとき、かたい石づきは切り落として使いますが、しいたけの軸などは捨てずに、刻んでオムレツやチャーハン、スープなどに入れて利用すれば、いつものメニューの風味や歯触りがアップします。

ところで、秋といえば、きのこ狩りの季節ですが、毒きのこには要注意。毎年、食中毒による事故が起きています。以前は、「色の鮮やかなきのこは毒」といわれていましたが、科学的な根拠はありません。