

五色のエリンギ

奈良市 高橋 千尋

調理時間
60分



材料(4人分)

〈エリンギの唐揚げ〉

エリンギ …… 1本
しょうゆ …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
みりん …… 小さじ1
しょうが …… 1片
片栗粉 …… 適量
サラダ油

〈エリンギの肉詰め〉

エリンギ …… 2本
豚ミンチ …… 50g
塩、こしょう …… 少々
溶き卵 …… 1個
小麦粉、パン粉 …… 適量
サラダ油

〈エリンギのチーズベーコン巻〉

エリンギ …… 2本
ベーコン …… 2枚
チーズ …… 適量

〈エリンギのアスパラベーコン巻〉

エリンギ …… 1本
ベーコン …… 2枚
アスパラ …… 2本

〈エリンギの梅肉青じそ巻〉

エリンギ …… 2本
梅干し …… 適量
大葉 …… 4枚

作り方

〈エリンギの唐揚げ〉

- 1 エリンギ1本をたてに8等分くらいにさく。
- 2 しょうがをすりおろし、しょうゆ、酒、みりんを合わせたタレにエリンギをつける。
- 3 エリンギの汁をペーパータオルでとり、片栗粉をまぶして油であげる。

〈エリンギの肉詰め〉

- 1 エリンギ2本はそれぞれたて2つに分け、間に切り込みを入れておく。
- 2 豚ミンチに塩、こしょうをし、溶き卵1/2を入れて混ぜる。
- 3 2をエリンギに詰め、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて油で揚げる。

〈エリンギのチーズベーコン巻〉

- 1 エリンギ2本はそれぞれたて2つに分け、間に切り込みを入れる。
- 2 エリンギの間にチーズをはさみ、ベーコンを巻いて焼く。

〈エリンギのアスパラベーコン巻〉

- 1 エリンギ1本をたて4つにさく。
- 2 アスパラはゆでて、エリンギと同じ長さに切っておく。
- 3 エリンギ、アスパラをベーコンで巻いて焼く。

〈エリンギの梅肉青じそ巻〉

- 1 エリンギ2本はそれぞれたて2つに分け、間に切り込みを入れておく。
- 2 梅干しの種をとり、包丁でたたいて細かくする。
- 3 梅肉をエリンギにはさみ、大葉で巻いて焼く。

