

I-3 キノコを利用したメニュー開発

吉田光一

I-3-1 キッシュ

《材料》

(生地)

中力粉	150g
塩	小さじ 1/3
砂糖	大さじ 1/2
バター(無縁)	90g
水	30cc

(中身)

卵黄	3 個
全卵	2 個
牛乳	100cc
生クリーム	200cc
塩	小さじ 1/2
ブラックペッパー	少々
ベーコン	30g
キノコ各種	50g
シュレットチーズ	50g～
パセリ	少々

《作り方》

1. 粉の中に塩、砂糖を加え、細かく切ったバターを加え冷水を入れ混ぜ、台にとりひとまとめにする。
2. 麺棒で生地を伸ばし型に敷き込み、穴を開けておく。
3. きのこは炒めておく。
4. 卵黄と全卵を混ぜ、牛乳、生クリーム、塩、ブラックペッパーを加えて混ぜる。
5. 2の中にきのこ、刻んだベーコンを入れ、4の卵液を加えて調整する。
6. チーズ、パセリのみじん切りをふりかけて焼く。200℃のオーブンで40分くらい焼き、途中温度を下げる。

I-3-2 きのこバター

【材料】

しいたけ

しめじ

マッシュルーム

バター（きのこの40%重量）

塩（きのこの2%重量）

【作り方】

- ① 各きのこをみじん切りにする。
- ② 鍋にきのこ、バター、塩を入れ炒める。
- ③ 炒めたら型に移し冷蔵庫で冷やし固める。



I-3-3 きのこ入りこんにゃく

【材料】

乾燥きのこ（こんにゃく粉の20%）

きくらげ

なめこ

※乾燥きのこの重量を計り水で戻したものをみじん切りにして使う

市販の手作りこんにゃくキット

こんにゃく粉

添加物（水酸化カルシウム）

【作り方】

キットの作り方に沿って作る。

ぬるま湯にこんにゃく粉を溶かすタイミングでみじん切りにしたきのこを入れる。



I-3-4 鶏もも肉のきのこ詰め

【材料】

鶏もも肉

塩（肉の1%重量）

デュクセル（肉の15%重量）

しいたけ

しめじ

マッシュルーム

バター（きのこの10%重量）

塩（きのこの1%重量）

【作り方】

- ① きのこはそれぞれみじん切りにする。
- ② 鍋にきのこ、バター、塩を入れ炒める。
- ③ 鶏もも肉は暑さが同じになるように開き、塩をする。
- ④ ③の肉に②を包み巻き、タコ糸で棒状にしぼる。
- ⑤ 油をしいたフライパンで④を焼く。