

ドラゴンとキノコのカラフルピザ



材 料(4人分)

A
強力粉200g
小麦粉40g
ドラゴンフルーツ(赤)100g
イースト菌小さじ1
砂糖大さじ2
塩小さじ1
オリーブ油大さじ1

B
キノコ
しめじ
エリンギ
しいたけ 各50g
たまねぎ40g
ベーコン100g
にんにく1片

C (飾り用)
ピザ用チーズ150g
ミニトマト8個
ピーマン、パプリカ赤、白は1/4ほど
D
白味噌大さじ2
ヨーグルト大さじ1
白ワイン大さじ1

作り方

- 1.Aの材料でピザ生地を作り トースターで両面を焼く。
- 2.Dを混ぜ合わせソースを作り、生地にぬる。
- 3.すりおろしたにんにくを鍋にかけ、たまねぎとベーコンを焼いたら5m程の干切りにしたキノコを軽く混ぜ合わせたら生地にのせる。さらにピザ用チーズを盛り、その上に飾り用に切ったピーマン、パプリカ、トマトを飾る。
- 4.トースターで5~8分程、軽く焦げ目がついたら完成。

県産きのこことアーサの焼きリゾット



材 料(4人分)

- 米 1カップ
- 県産きのこ 適量
- 生アーサ 20g～
- ベーコン(チキン等)
- にんにく 2片
- 玉ねぎ 1/2個
- オリーブオイル 適量
- チーズ 40g
- 水 2カップ～(調整)
- 牛乳(豆乳) 2カップ
- コンソメ 適量
- 塩、こしょう 適量
- 付け合わせの野菜等

作り方

下準備

きのこ類 いしづき等を取り食べやすい大きさに切る

アーサ きれいに洗ってしっかり水切り

玉ねぎ、にんにく みじん切り

ベーコンは1センチ幅に切る

- ①鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを入れ火をつける。弱火、香りがたったら玉ねぎ、きのこ類、ベーコンを入れしんなりするまで炒める。
- ②米を洗わずにいれ、表面が半透明になるまで炒める。中火
- ③水、牛乳を入れ弱火で時々揺すりながら煮ていく。
- ④米がアルデンテに仕上がったらチーズ、アーサを入れ、味を整える。
- ⑤出来上がったら冷まし、セルクル(牛乳パック等で丸く輪っかを作っても手で形成してもOK)等で型を抜き、多めのオリーブオイルで揚げ焼きにする
同時に盛り付け用の野菜も焼く。
- ⑥器に盛り付けたら完成！

キクラゲともずくのチジミ



材 料(4人分)

①チジミ生地

- モズク150g(水で2,3回洗い水気を切っておく)
- ジャガイモ30g(すりおろしておく)
- 人参90g(千切り)
- キクラゲ50g(千切り)
- ニラ180g(5cmに切る)
- 玉子2個
- 薄力粉100g
- 沖縄そばだし濃縮タイプ(中さじ2杯)

②

- キャノーラ油(大さじ2杯)
- ごま油(大さじ1杯)

③つけダレ

- ポン酢にシークワサーのしぼり汁を2:1で合わせる

作り方

1. ①の材料を全部入れてかき揚げを作る要領で混ぜる。
2. フライパンを熱して②を入れチジミの生地をいれ
3. 弱火にして蓋をして火が通り焼き色がついたら蓋を取り裏返して弱火で焼く。
4. ③のつけダレをつけてお召し上がりください。

ゴロっときのこのタコライス



材 料(4人分)

- ごはん(炊きあがったもの) 720g
- 玉ねぎ 160g
- サラダ油 適量
- エリンギ 40g
- カレー粉 大さじ2
- ウスターソース 20ml
- トマト 1個
- チーズ 60g
- 合いびき肉 400g
- ニンニク 1片
- ぶなしめじ 70g
- シイタケ 50g
- ケチャップ 大さじ4
- 醤油 大さじ2
- レタス 6枚
- トルティーヤチップス 適量

作り方

1. フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎ、にんにくを炒める。きのこは粗く刻んでおく
2. 色づいてきたら合いびき肉、きのこを加えて炒め、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、醤油を加えてなじむまで炒める
3. レタスは5mm幅に切り、トマトは角切りにする。
4. 皿にごはんを盛り、切ったレタスと角切りトマトを散らし2とチーズを散らす。トルティーヤチップスを砕いてのせる。完成。

きのこのリゾット きのこみそを添えて ～フワフワソースとともに～



材 料(4人分)

【きのこみそ】

- ・ 赤みそ 100g
- ・ 日本酒 30g
- ・ 砂糖 55g
- ・ みりん 36g
- ・ しめじ 20g
- ・ きくらげ 40g

【リゾット】

- ・ ごはん 150g
- ・ 牛乳 350g
- ・ くらあわびたけ 25g
- ・ バター 5g
- ・ 塩 適量
- ・ 胡椒 適量
- ・ 粉チーズ 15g

【ソース】

- ・ 生クリーム 150g
- ・ くらあわびたけ 55g
- ・ 塩コショウ 適量
- ・ バター 5g

【フラワーカップ】

- ・ 春巻きの皮

【えのきのからあげ】

- ・ えのき 12g
- ・ 片栗粉 適量
- ・ 揚げ油 適量

【ソテー】

- ・ くらあわびたけ 100g
- ・ オリーブオイル30g
- ・ 塩コショウ 適量

作り方

【きのこみそ】

1. しめじを1cm角、きくらげを粗みじんで切る
2. フライパンにきのこ、赤みそ、日本酒、砂糖、みりんを入れへらで全体になじむように弱火で煮る。汁気がなくなるまで焦がさないように混ぜる

【くらあわびたけのソテー】

1. くらあわびたけを食べやすい大きさに切る。塩コショウし、フライパンにオリーブオイルを入れ中火にかける。きのこを入れ火に通す

【きのこリゾット】

1. くらあわびたけを1cm角に切る。フライパンでバター、くらあわびたけを炒め、ごはん、牛乳を加え弱火でなじませ、粘りがでるまで加熱する。塩コショウを加え、完成

【ソース】

1. くらあわびたけを1cm角に切りバターで炒める。生クリームとくらあわびたけをミキサーで混ぜる。塩コショウを入れ少しトロっとしたら完成

【えのきたけのから揚げ】

1. えのきに片栗粉をまぶし、フライパンに2～3cmの深さの油を入れ温まったら揚げる。衣がサクサクになったら取りキッチンペーパーの上に置き、油を吸う。

【フラワーカップ】

- 型にバターを入れ、春巻きの皮を入れ形を作りオーブン180℃で5分焼く