

超

美味

県産品料理 レシピ

大分赤十字病院 栄養課 はまの かな
浜野 香奈

1. 椎茸バーグ



▶ 材料 一人当たりのエネルギー 176kcal

生椎茸	2枚	卵	3g
(15~20g程度の大きさ)		オリーブ油	1g
合い挽き肉	40g	パン	3g
玉葱	20g	ナツメグ	
絹ごし豆腐	10g	(好みで)	適宜
牛乳	5cc	油	3g
塩、コショウ	適宜	大葉	1枚分
小麦粉	1g	ぽん酢	10cc
大根おろし	60g		
レモン	15g (1/8切れ)		

大分県の干椎茸は…

生産量・品質ともに日本一を誇り、大分の代表的な一村一品として高い評価を得ています。高級品ともなれば、デパートなどでの取り扱いが別格、一つ一つ丁寧に薄紙にくるまれて鎮座しています。

▶ 作り方

1. 生椎茸は汚れなどきれいにふきとる。
2. 玉葱はみじん切りにし、オリーブ油で炒めてから冷ましておく。
3. 豆腐は水切りする。(軽く茹でるか、電子レンジにかけてもよい)
4. パンは牛乳に浸しておく。
5. ひき肉をボールに入れて捏ね、溶き卵と2~4の具材を混ぜていく。
6. 塩、コショウで調味し、好みでナツメグを加える。
7. 椎茸の傘の内側に茶こしを用いて小麦粉をふりかけ、ハンバーグの種を2等分にして中に詰める。
8. フライパンに油を敷き、肉の面を焼く。焼き目がついたら180℃に余熱したオーブンに入れて、傘を上にして

中まで火が通るように焼く(8~10分)

9. 器に盛りつけ、軽く水気を切った大根おろしと大葉、レモンを添え、ぽん酢をかける。

注) ※干椎茸の場合は水で戻し、軽く絞ってから肉を詰める。薄く下煮して味をつけてもよい。
※肉の他に魚のすり身や海老のすり身などでもよい。
※油を引かずにオーブンで焼くとカロリーダウンになる。蒸してもよい。
※大葉は千切りにして上に飾ってもよい。

表1	表3	表5	表6	調味料	合計
0.2	1.2	0.4	0.3	0.1	2.2

発生の時期によって、「春子」、「秋子」、「寒子」(冬に発生したもの)と可愛い名称で呼ばれ、藤の花の頃には「藤子」、梅雨時期には「梅雨子」と風情がある名称もついています。また傘の巻き込みによる名称では、傘の縁が十分に巻き込んだものを「冬菇〜どんこ〜」、冬菇の大きいものを、「香菇〜こうこ〜」、傘の縁の巻き込みの少ないものを「香信〜こうしん〜」と呼びます。低カロリーで食物繊維豊富な椎茸を代表とするきのこ類は、糖尿病の食事療法には欠かせない食品でしょう。



大分県産原木椎茸 (http://umaimono.okaimonohita.com/より転載)

2. 椎茸の南蛮漬け

▶ 材料

生椎茸	2枚
(15~20g程度の大きさ)	
片栗粉	3g
玉葱	30g
ピーマン	10g
人参	10g
酢	5cc
薄口醤油	3cc
砂糖	3g
唐辛子	適宜

▶ 作り方

1. 生椎茸は汚れなどきれいにふきとり、1枚を3切れ程度にそぎ切りにする。
 2. 玉葱、人参、ピーマンは細い千切りにし、さっと熱湯をかけるか、塩もみにする。
 3. 椎茸に片栗粉をうすくはたき油で揚げ、キッチンペーパーなどにとって油切りをする。
 4. 合わせ酢を作り、椎茸が熱い内に野菜とともに浸す。好みで唐辛子を加える。
 5. 冷めたら冷蔵庫に保存し、味をなじませる。
- 注) ※表3の食品を使わず油を使用するので、糖尿病性腎症の食事療法にもむきます。
※砂糖の代わりに人工甘味料を用いてもよいでしょう。

表1	表5	表6	調味料	合計
0.2	0.3	0.2	0.2	0.9



一人当たりのエネルギー 72kcal