

森の恵みたっぷりおかずマフィン～しいたけのホワイトソースを添えて～

鹿児島県 森山 羅亜奈

<使用しているきのこ>

マイタケ
ブナシメジ
乾シイタケ



<材料 (4人分)>

・マイタケ	40g	・ベーキングパウダー	4g	<ソース>	
・ブナシメジ	50g	・薄力粉	130g	・乾シイタケ	4枚
・乾シイタケ	1枚	・砂糖	30g	・アンチョビ	6g
・たけのこ水煮	40g	・オリーブオイル	40g	・牛乳	60ml
・ベーコン	45g	・牛乳	50ml	・薄力粉	4.5g
・枝豆	30g	・生クリーム	25ml	・すりおろしにんにく	適量
・玉ねぎ (小)	1個	・卵	1個	・オリーブオイル	適量
・バター	10g	・粉チーズ	適量	・塩こしょう	適量
・塩	適量	・ブラックペッパー	適量	・バター	6g

<作り方>

【マフィン】

- ① 玉ねぎをスライスし、塩を加えて中火で炒め、粗熱を取っておく。
- ② たけのこ、ベーコン、シイタケを1cm角に切る。
- ③ マイタケ、ブナシメジは4cmくらいにそろえる。
- ④ フライパンに油を少量熱し、たけのこ、ベーコン、マイタケ、ブナシメジ、シイタケを加えて炒め、ブラックペッパーを振りかけて味を調える。
- ⑤ ④に枝豆を加え、全体に焼き色がつくまで炒める。
- ⑥ 焼き色がついたら、バターを加えてさらに炒め、粗熱を取る。
- ⑦ オーブンを180℃に予熱しておく。
- ⑧ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ⑨ ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でほぐし、砂糖を加え、すり混ぜる。
- ⑩ ⑧にオリーブオイルを少しずつ加えながら混ぜ、次に牛乳と生クリームを加えてしっかり混ぜる。
- ⑪ ⑨にふるった粉類を入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜる。(混ぜすぎないように注意)
- ⑫ 生地ができたら、炒めた具材を加えてゴムベラで合わせ、マフィンカップに生地を均等に入れる。
- ⑬ 各マフィンの上部に粉チーズとブラックペッパーを振りかけ、180℃のオーブンで20分から25分焼く。

<ソース>

- ⑭ シイタケとアンチョビをみじん切りにする。
- ⑮ フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、みじん切りにしたにんにくを加えて軽く炒める。
- ⑯ にんにくの香りが立ってきたら、みじん切りにしたしいたけとアンチョビを加えて炒める。
- ⑰ 具材に焼き色がつくまでいためる。
- ⑱ 別の鍋でバターを溶かし、ふるった薄力粉を加え混ぜる。
- ⑲ 牛乳を数回に分けて加え、ダマにならないようによく混ぜる。
- ⑳ 塩・胡椒で味を整え⑯を加える。

<ポイント>

- ① 3種類のきのこやたけのこ、ベーコンなどを組み合わせて焼き上げた、具だくさんのおかずマフィンです。
- ② シイタケの軸には、ビタミンD、カリウム、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており、無駄なく刻んで使用することで、それらの栄養をしっかり摂取できます。
- ③ シイタケとアンチョビの香りが引き立つホワイトソースを添えて食べると、味の変化を楽しめて、二度おいしく味わえます。