



写真・Recipe/野菜ソムリエ Kaori Oikawa

キノコの焼きハット

材 料 (2 人分)

キノコ	120g	米	1/2cup
(シメジ、シイタケ、マイタケ など3種類以上)		水	450~500cc
タマネギ	小 1/2(40g)	パルメザンチーズ	大さじ2
オリーブオイル	小さじ2	塩	小さじ1
〃	小さじ2	セロリ葉	大さじ2
〃	大さじ1	卵黄	2個
		ブラックペッパー	お好みで

作り方

- ① タマネギはみじん切り。キノコは粗めのみじん切り
- ② フライパンを温め、オリーブオイル小さじ2を入れる。タマネギを透明になるまで炒める(弱めの中火)。
- ③ キノコを加え、塩ひとつまみ入れ、よく炒め水分を飛ばす。香りが出たら、オリーブオイル大さじ1を加え、米を洗わずそのまま投入。米が透明になるまで炒める。さらにセロリ葉を入れる (弱火)
- ④ 水半量を入れ、ふつふつさせフライパンをゆすりながら煮る(中火)。水分がなくなってきたら残りの水を足しながら 18~20 分かけて煮る。硬さを確認して好みの硬さで火を止める。パルメザンチーズを加えかき混ぜ、塩で調味する。
- ⑤ クッキングシートの上にセルクルを置き、④を入れ平らにする。
- ⑥ フライパンを温めておく。⑤をクッキングシートから静かに滑らせ、両面焼き色を付ける
- ⑦ 焼き色がついたら皿に移し、卵黄を上に乗せ完成。
- ⑧ お好みでブラックペッパーをどうぞ。