



ガスで美味しくクッキング!

材料(6個分)

椎茸 6個
 合い挽きミンチ 200g
 白ネギ 1本
 玉子 (つなぎで使用)

【(A)ミンチの下味】

生姜 大さじ1
 薄口醤油 小さじ1
 味の素 小さじ1/2
 コショウ 少々
 ゴマ油 小さじ1
 小麦粉 小さじ1
 玉子 1/2個
 サラダ油 小さじ2

【(B)あんかけの調味料】

水 150cc
 砂糖 大さじ2
 醤油 大さじ3
 オイスターソース 大さじ1
 味の素 小さじ1/2
 ゴマ油 小さじ1
 水溶き片栗粉 大さじ2

作り方

- 椎茸はヘタをとる。白ネギは3等分に切り目を入れる。皮を外して斜めに千切りにし水に晒しておく。
- 合い挽きミンチに、生姜、薄口醤油、ゴマ油、味の素、コショウを入れよく練る。
- 少し粘りが出てきたら、玉子を入れ粘りが出るまで練る。
- ポイント★**
ミンチによく玉子を吸わせること!
- 最後に小麦粉を入れ、固さを調整していく。
- 椎茸に肉を詰める。
- フライパンを強火で温めたあと、サラダ油を入れる。

椎茸の肉詰め



- 強火のまま、椎茸の肉のほうを下にし、焦げ目がつくまで焼いていく。
- しっかり焦げ目がついたら水を入れ蒸し焼きにしていく。蓋をして6分待つ。
最初は強火で蒸し、グツグツなれば中火にする。
- フライパンの中に少しづつ残った状態でOK!火を止めお皿に盛り付ける。
- 汁が残ったフライパンであんかけを作っていく。水を加えて火をつける(強火)。
- 沸いてきたら、醤油、砂糖、味の素を入れ混ぜる。オイスターソースを入れ沸かす。
- 水溶き片栗粉を大さじ一杯入れて混ぜ、もう一杯入れる。
- 固まってきたらゴマ油を入れ火を止めて、椎茸にかける。
- 最後に白ネギをのせて完成!

街の中華屋さんが教える
簡単中華レシピです。



こちらから作り方の動画をご覧いただけます。



ご自宅で
美味しい
中華を作って
みませんか?

高木 良太 先生
一八飯店 店主

椎茸と小松菜の
ピリ辛炒め

材料(2人分)

椎茸 3個
 小松菜 1束
 豆板醤 小さじ1/2
 おろしにんにく 小さじ1/2
 おろし生姜 小さじ1/2
 料理酒 大さじ1
 醤油 大さじ2
 砂糖 大さじ2
 ゴマ油 大さじ1

作り方

- 椎茸のヘタを取り薄切りにする。
小松菜は根っこ部分を切り水洗いして5cm位に切り、葉っぱと茎に分けておく。
- フライパンに油を入れ豆板醤、生姜、にんにくを炒め香りがしてきたら椎茸、小松菜の茎を入れ炒める。茎の方がしんなりしたら小松菜の葉のほうを入れる。
- 火を弱火にして料理酒、醤油、砂糖を加えて炒め最後にゴマ油を入れ皿に盛りつける。