



# 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る。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汁が残った状態で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!

街の中華屋さんで教える  
 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。