

ひろこ、
さわこの

とっておき レシピ

今月の食材

えのき



えのき焼売

材料(4人分)

えのき	2パック
豚ひき肉	200g
オイスターソース	大さじ2
酒	大さじ2
醤油	小さじ2
ごま油	小さじ2
片栗粉	大さじ1
焼売の皮	30枚

つくり方

- 1 えのきは石づきを取り、細かく小口切りにする。
 - 2 挽肉に各調味料を加えてよく混ぜ、えのきを加える。
 - 3 焼売の皮に②を包み、蒸気の上だった蒸し器で8分蒸す。
- ★フライパンにオープンシートを敷いて焼売を並べ、紙の下に水1/2カップを注ぎ、ふたをして火にかけ、沸騰したら、火を弱めて7分蒸し煮にしてもよい。途中水が足りなければ足す。

今月の料理

寒い季節にはぴったりなのが蒸し料理。蒸し器からほかほかの白い湯気が上がるだけでなんだかほっとしますよね。

えのき焼売は、えのきの口当たりがツルツとしてとても人気のある一皿です。他のきのこも、みじん切りにして具材に入れるとそれぞれ楽しい味わいの焼売ができます。

今回は焼売の皮を使いましたが、皮を使わず、細かく刻んだきのこに片栗粉をまぶし、それを丸めた焼売の種にたっぷりまぶして軽く握って蒸すのも良いですよ。(ひろ子)

プロフィール



堀江ひろ子 (料理研究家 栄養士)
日本女子大学食物学科卒 母堀江泰子、娘ほりえさわこ、母娘3代で料理研究家。NHKきょうの料理や、あさイチなどに出演し新聞雑誌などにも執筆。著書多数。家庭料理の大切さを啓蒙している。



ほりえさわこ (料理研究家 栄養士)
女子栄養大学卒 堀江ひろ子の長女 11歳と7歳の母。NHKきょうの料理などのテレビに出演、著書多数。イタリア、韓国に家庭料理の勉強のために留学。代々伝えられている堀江家の家庭料理を踏襲し、さらに幅を広げているいろいろな料理を開発している。

2017年 2月号 NO.119

Contents

- 02 料理 ひろこ、さわこのとっておきレシピ えのき焼売
- 03 (特集) 林業で地方創生(釜石地方森林組合)
- 10 Topics 未来につなぐ森林づくりに向けて
- 12 国有林野事業の取組 平成28年度国有林野事業業務研究発表会
- 16 日本の林業遺産を知ろう! 吉野林業
- 18 国有林野事業の取組 四国森林管理局 香川森林管理事務所

(表紙の説明)

1月23日に行なわれた「第49回ミス日本コンテスト2017」で3代目「ミス日本みどりの女神」に輝いたのなかあけい野中 葵さん(左)と2代目「ミス日本みどりの女神」飯塚 帆南さん。(関連記事:裏表紙)