

発芽まえちゃん玄米

by 中道農園

発芽玄米おこげの キノコあんかけ

by 榎原秀和(産直農場酒場 てるや)

材料 ※4人分

玄米	2合
ぶなしめじ	1/2p
白しめじ	1/2p
しいたけ	1/2p
えりんぎ	1/2p
えのき	1/2p
パプリカ赤	1/4個
パプリカ黄	1/4個
サラダ油	少々
ごま油	30cc
だし	200ml
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1/2
おろし生姜	少々

下ごしらえ

- ① 玄米を炊く。
- ② きのご類をほぐしておく、エリンギはシメジの大きさにカット
- ③ パプリカは一口大に切ってたっぷりのサラダ油で炒めておく。

つくり方

- ① 冷めた玄米をラップで挟んで平らにのばす。
- ② テフロン加工したフライパンにごま油で弱火で何度もひっくり返しながら焼く。
- ③ 黄色い焦げ目がついて、こんがりとなったらおこげの出来上がり
- ④ フライパンに、だし汁、醤油、みりんを入れ沸騰したら、きのご類を入れる。
- ⑤ きのごに火がはいったら、パプリカとおろした生姜を入れ、水溶き片栗粉でとじる。
- ⑥ 器におこげを盛り、その上に先ほどつくったあんをかければ出来上がり。

ワンポイントアドバイス

玄米おこげは揚げて作ることができればおいしいですが、フライパンでも簡単においしく作れます。玄米の香ばしいおこげに、ほんのり生姜の香りのあんかけが合います。



発芽まえちゃん玄米

とにかく美味しいと評判の
無施肥・無農薬発芽玄米。



中道農園

滋賀県野洲市比留田2458番地



発芽玄米おこげのキノコあんかけ

プリプリとした食感が特徴的な発芽まえちゃん玄米の良さをいかしながら作りました。そのまま生で食べてもおいしい玄米で、たいへんすばらしい食材でした。そのクオリティを損なわず、料理にするのには苦勞しました。

榎原秀和シェフ

産直農場酒場 てるや

〒553-0003 大阪府大阪市福島区福島5-11-6

