

ラジオ福島 コラボレーション番組

ふくしま旬の恵みに乾杯!

今月のレシピ

ふくしま旬の食材 **4月** しいたけ



郡山の居酒屋「安兵衛」
しいたけの串揚げ

しいたけの旬は3～5月の春と、
9～11月の秋の2回あります。
秋の食材のイメージが強いしいたけですが、
春のしいたけも身が柔らかくとても美味。

材 料

- ・しいたけ…………… 2個
- ・小麦粉…………… 80g
- ・パン粉…………… 適量
- ・キャベツ…………… 30g
- ・竹串…………… 4本
- ・水…………… 30cc

- ・ふきのとう…………… 1個(5g程度)
- ・白みそ…………… 5g
- ・砂糖…………… 1g
- ・合挽き肉…………… 20g
- ・石づき…………… 2個(粗みじん)

A

レシピ

- ◎お湯を沸かしふきのとうを入れ10秒ほどゆがく。
すぐに水にさらして10分ほど置いておく(苦みをおさえる為)
- ◎しいたけの石づきをはずし粗みじんにしておく
- ◎ふきのとうの水をかたくしぼり粗みじんにする
- ◎ボウルにAの材料を全て入れ混ぜる
- ◎しいたけを縦に半分にカットしかさの部分にAの材料をのせ小麦粉をまぶす
- ◎ボウルに小麦粉80g、水30ccを入れよくかき混ぜこもを作る
- ◎しいたけにこもをまんべんなくまぶしパン粉をつける
- ◎しいたけに串を刺し170℃の油で5分～7分揚げる
- ◎お皿にキャベツ30gをのせ立てかける様に盛りつける



今月の
お店

居酒屋 安兵衛 (やすべえ)

福島県郡山市大町 1-3-12 JR 郡山駅西口 徒歩5分 ワシントンホテル裏
TEL024-933-9326