

10月のテーマ：秋の味覚ぜんまい！

提供：中部電力

制作：三重テレビ

オール電化に関する詳しい情報や
魅力いっぱいのお料理レシピいっぱい！
中部電力のHP：<http://www.chuden.co.jp>
もぜひ一度ご覧ください。



監修・講師 大塚明子
ミヤサカクッキングスタジオ代表。
フードコーディネーターの専攻的的存在として活躍中。名古屋文理大学健康生活学部
フードビジネス学科講師。
中日文化センター講師。

10/6

放送

栗しゅうまいと蒸しきのこ



【材料・4人分】

● 生むき栗	13個	<つけ合わせ>	
● 豚ひき肉	200g	● 生しいたけ	4個
● 玉ねぎ	200g	● えのきだけ	1袋
A 卵白	1/2個分	● エリンギ	1パック
酒	大1	● チンゲン菜	1株
しょうゆ	大1		
塩	小1/4	B しょうゆ	適宜
こしょう	少々	酢	適宜
ごま油	大1	溶きからし	適宜
片栗粉	大3		
片栗粉	適宜		

- (1) 栗5個は粗く刻み、8個は半分にとって飾り用に分けておきます。玉ねぎはみじん切りにします。
- (2) ボウルにきざんだ栗、豚ひき肉、玉ねぎ、Aを合わせよく合わせて16等分して、形を整え、飾り用の栗をのせます。
- (3) 生しいたけ、えのきだけは石づきを取ります。エリンギは食べやすい大きさに切ります。チンゲン菜は葉を1枚ずつはがします。
- (4) (2)の種に片栗粉をまぶして、オープンシートをしいた蒸し器に並べ、蒸気の上があった蒸し器で強火で8分蒸し、(3)を入れてさらに3分蒸します。
- (5) 器に盛り合わせ、からし酢しょうゆでいただきます。

10/13

放送

ごぼう、れんこん、エリンギの和風マリネ



【材料・4人分】

● ごぼう	150g	A	
● れんこん	150g	黒酢	大2
● エリンギ	100g	ゆずこしょう	適宜
● にんじん	50g	白だししょうゆ	大1〜
小麦粉	適宜	しょうゆ	小1
揚げ油	適宜	さとう	小1
		黒こま	大1

- (1) ごぼうは乱切り、れんこんは薄切りにし、それぞれ酢水にさらして水気を切ります。エリンギは縦4等分に切ります。にんじんはななめ薄切りにします。
- (2) ボウルにAを合わせておきます。
- (3) (1)に薄く小麦粉をまぶして、170℃の揚げ油でカラリを揚げ、(2)に漬けてしばらくおいて味をなじませます。

10/20

放送

栗ピラフ



【材料・4人前】

● 米	2カップ	A コンソメの素	2個
● むき栗	150g	水	300ML
● 生しいたけ	4枚	しょうゆ	大1・1/2
● しめじ	50g	赤ワイン	大2
● まいたけ	50g		
● 玉ねぎ	1/2個		
オリーブオイル	大2		

- (1) 米を洗ってザルにあげて水気を切ります。
- (2) 生しいたけは石づきを取って薄切り、しめじ、まいたけは石づきをとって小房に分けます。玉ねぎはみじん切りにします。
- (3) フライパンにオリーブオイルを熱して(2)を炒め、(1)の米を加えてさらに炒めます。
- (4) むき栗を入れて、Aを注ぎ、蓋をして中火強で5分、中火弱で5分、弱火で10分加熱して炊きあげスイッチを止めます。

10/27

放送

きのこのクリームスパゲティー



【材料・4人前】

● スパゲティー	320g	A	
塩	大4	パスタのゆで汁	
● 生しいたけ	8個	1・1/2カップ	
● マッシュルーム	1パック	ホワイトソース	1缶
● えのきだけ	1袋	白ワイン	60ML
● しめじ	1パック	コンソメの素	2個
● まいたけ	1パック		
● にんにく	2かけ	生クリーム	100ML
● 玉ねぎ	1個	塩・粗びきこしょう	各少々
● ベーコン	3枚	くるみ	適宜
オリーブオイル	大3		

- (1) 鍋にたっぷり湯をわかし、塩を加えてスパゲティーをゆでます。
- (2) 生しいたけ、マッシュルームは薄切り、えのきだけは半分の長さで切ります。しめじ、まいたけは小房に分けます。にんにく、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1センチ幅に切ります。
- (3) フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけます。よい香りが立ってきたら、玉ねぎ、ベーコンを炒め残りのきのこを炒めます。
- (4) Aを加え、煮立ってきたら弱火にして煮込み、生クリームを加え、塩、粗びきこしょうで味を調えます。
- (5) ゆであがったスパゲティーを器に盛り(4)のきのこのソースをかけ、軽く炒ったくるみを散らします。

