



トキイロヒラタケの挟み揚げ

○材料（4人前）

トキイロヒラタケ	150g
青唐（素揚げ）	8本
ミニトマト（白扇揚げ）	1個
鶏挽肉	120g※
山和芋（卸し）	30g※
玉子	1/2個※

※→ボールで合わせる

塩	適量
醤油	適量
パン粉 ※	適量

※→ミキサーにかけて細かくする

＜しば漬けソース＞

しば漬け（みじん切り）	50g※
マヨネーズ	50g※

※→ボールで合わせる

○作り方

- 1 トキイロヒラタケの株を形が崩れないように手で分けて、両面に小麦粉をまぶす。
- 2 合わせた鶏挽肉等をトキイロヒラタケの側面両方につけて、サンドイッチのようにトキイロヒラタケで挟む。
- 3 全体を小麦粉でまぶし、玉子にくぐらせ、パン粉をつける。
- 4 170～180℃の油で、鶏挽肉に火が入るまで約3分間揚げる。
- 5 青唐は素揚げにする。
- 6 ミニトマトは白扇揚げ（小麦粉と片栗粉を1対1の割合で水に溶いて衣にする）にする。
- 7 しば漬けソースを別の器に入れて、揚げたものとソースを器に盛り付けたら出来上がり。

ポイント：トキイロヒラタケは味が淡泊であるため、揚げ物や肉調理と合わせると美味しく頂けます。



イカと小海老のエスカベージュ トキイロヒラタケ添え

○材料（4人前）

トキイロヒラタケ	100g
イカ輪切り	1パイ分
小海老	100g
玉葱	大 1ケ
人参	小 1/2本
レモン	1/2ケ
サラダオイル	200cc
リンゴ酢	120cc
砂糖	40g
ローリエ	1枚
タカの爪	1本
強力粉	適量
カレー粉	適量
塩・胡椒	適量
揚げ油	適量
パセリみじん切り	適量

○作り方

- 1 玉葱、人参、トキイロヒラタケは大きさをそろえて細切りに、レモンはスライスに切る。
- 2 まずマリナードを作る。
鍋に、サラダオイル半量を熱し玉葱、人参を炒め、材料に火が通る前に残りのサラダオイル、酢、砂糖、レモンライス、タカの爪、ローリエ、塩、胡椒を加えてしんなりするまで火を入れる。
・・・冷ましておく。
- 3 イカ、小海老とトキイロヒラタケは、水分をキッチンペーパーで良く取り、塩、胡椒し、強力粉5：カレー粉1の割合で混ぜた粉を付け余分な粉は良く落とし、180度位の揚げ油でカリッと揚げ、油を良く切り、お皿に盛り付け温かいうちにマリナードをかける。
- 4 最後にトキイロヒラタケをトッピングしパセリをあしらって出来上がり。

ポイント：エスカベージュというのは、揚げた魚をマリネしたいわば「南蛮漬け」のようなものです。オードブルで大活躍の料理で揚げ衣にカレー粉を加えると香ばしさが増し、いっそう食欲がわいてきます。
マリナードとは、マリネする為の液体のことです。



姜葱紅平菇

(トキイロヒラタケと鶏ささみ・くらげたっぷり葱ソースがけ)

○材料 (2～3人前)

トキイロヒラタケ	200g
くらげ	もどして100g
鶏ささみ	2本
長ねぎみじん切り	1本半
生姜みじん切り	小さじ1

○調味料

塩	小さじ1/2
チキンパウダー	小さじ1/2
サラダ油	100cc
ゴマ油	大さじ1

○作り方

- 1 トキイロヒラタケを塩、酒、サラダ油少々(分量外)を入れたお湯に入れ、ボイルして自然に冷ます。
- 2 鶏ささみは筋を取り塩、酒(分量外)を入れたお湯で沸騰させないように弱火で火を通し、汁ごと冷ます。
- 3 ボールに葱と生姜のみじん切りを入れ、熱したサラダ油をジュツとかけ、塩とチキンパウダーで味を調える。
- 4 冷めた1と2ともどしたくらげと共にゴマ油で和え、お皿に盛り付け、葱ソースをかける。

ポイント：トキイロヒラタケは火を通すと色がとびますが、冷めたらきれいなピンク色に戻るなので、冷製で提供します。