

① メニュー名

静岡食材でみんな笑顔！マッシュルームたっぷりフラワーバスケットドリア🌻

② 材料：4人分●は静岡産食材です。

- 静岡産こしひかり…1合
- 乾燥桜えび…5g
- お茶の出がらし…5g
- とうもろこし…1/3
- ・顆粒コンソメ…小さじ1
- ・白ワイン…大さじ2
- じゃがいも…3個
- ミニサイズかぼちゃ…1/2
- 牛乳…120ml
- ・パルメザンチーズ…5ふり
- ・塩胡椒…適量
- Sサイズ卵…2個
- ピーマン、赤くなったピーマン…各1個
- 朝霧ヨーグル豚ひき肉…300g
- ・人参…1/3本
- ・オクラ…1本
- セロリ…1本
- 玉ねぎ…1個
- 長谷川農産ホワイトマッシュルーム…10個←スライスして冷凍しておく。
- 長谷川農産ポットベラ…1個←スライスして冷凍しておく。
- ミニトマト…450g←冷凍しておく。
- ・にんにく…1かけ
- ・ローリエ…2枚
- ・赤ワイン…大さじ2
- ・トマトケチャップ…大さじ2
- ・顆粒コンソメ…小さじ2
- ・無塩バター…20g
- ・小麦粉…30g
- 牛乳…300ml

③ 作り方

- ①お米を研ぎます。炊飯器の目盛りどおりに水を入れ、材料のマッシュルームの 1/4 ととうもろこし←実を削ぎ、芯も旨味がでるので一緒に入れて炊きます。桜えび、コンソメ、お茶出がらしを入れ炊きます。
- ②ミートソースをつくります。冷凍しておいたミニトマトの皮をむきます。冷凍すると皮が破れ、湯むきしなくても皮が剥きやすいです。皮をむいたミニトマトをミキサーにかけ、攪拌します。
- ③野菜を切ります。赤ピーマンとかぼちゃで花びらを切り出します。人参は花形に型抜きし、オクラ、ピーマンは葉の形になるようにきります。切り出して余った部分は全てみじん切りにしてミートソースに使います。野菜くずは全てとっておき、ベジブロスとして煮出してスープに使います。
- ④鍋に油をひき、みじん切りにしたにんにくを入れ、香りが出るまで炒め、ひき肉を入れ、ある程度色が変わったら、②のトマト③の野菜、マッシュルーム、ポットベラ、赤ワイン、ローリエ、コンソメを入れ 15 分くらい煮ます。さらにトマトケチャップを入れ味を整えます。
- ⑤かぼちゃ、じゃがいもを柔らかくなるまで蒸し、マッシュし、牛乳、パルメザンチーズ、塩胡椒を入れ、滑らかになるように裏ごしします。
- ⑥ホワイトソースを作ります。フライパンにバター、小麦粉を入れ、炒め、牛乳を徐々に加え、滑らかになるまで混ぜます。炊き上がったご飯を加え、混ぜ合わせ、薄くバターを塗った耐熱容器にしき詰めます。さらにミートソースを敷き詰め、⑤のかぼちゃとじゃがいものペーストをバスケット型に絞ります。
- ⑦卵を割り、飾りの野菜を花のように飾りつけ、周りにとろけるチーズを散らし、220 度のオーブンで 25 分くらい焼きます。最後にパセリなど飾りつけ、出来上がり！

④ 我が家ならではの工夫

- ・静岡食材と庭の家庭菜園で採れた野菜、祖父が作った野菜をたくさん使いました。
- ・マッシュルームとポットベラは一度冷凍することで旨味をアップさせています。
- ・庭の畑でミニトマトがたくさん採れるので、一度冷凍し、皮を剥きやすくして、たっぷり使ってます。
- ・余ったミートソースにベジブロスを加え、ミックスビーンズ、クミンを少々くわえるとチリコンカン風スープになります。

⑤ 親子でお料理したエピソード

- ・娘が一年生の時から毎年参加させていただき、今年で 4 回目の挑戦となりました。年々、娘の出来ることが増え、嬉しく思います。
- ・朝一から産直店に親子でお買い物いき、一緒に食材を選びました。また、庭の家庭菜園の野菜も一緒に収穫し、使用しました。
- ・今年は時間制限等もなかったため、少し凝ったものを作りたいとの娘の提案でこちらのお料理を作ってみました♥