

# 椎茸たっぷり！焼き春巻

## 《今回の多摩市産》

・椎茸(今回は馬引沢の椎茸専業生産者・増田保治さんが作った椎茸を使用。)



増田さんの椎茸は市内唯一の菌床栽培。多摩市&長野県富士見町 共同アンテナショップ Ponte、グリーンショップ多摩などにて購入可能。



世界に共通する味覚(甘味、塩味、酸味、苦味)にプラスして、今注目されているのが、日本独特の「旨(うま)み」。椎茸にはグアニル酸という旨み成分が含まれています。

選ぶときは

- ・傘が開ききっていないもの
- ・傘の裏側がなるべく白いもの
- ・パックの中がなるべく汗をかいていないものを。

(水分と旨みが抜けておらず、それだけ新鮮な証拠！)

春だから！というわけではないのですが、今回は春巻です(笑)

春巻といえば普通は揚げ物。それをフライパンで焼いてみたら…。これがオイシイんです！具材は、今多摩市で収穫できる「椎茸」を主役にしてみました。採りたての椎茸はジューシーで、味が濃くて、おいしいこと、この上ない！プラスちくわと豆苗でボリューム満点。具材を炒める工程も一切なしの、巻くだけカンタン春巻です。



タレは辛子しょうゆでもおいしいですけど、今回はなかなか使い切れずに冷蔵庫の中で眠っていきそうな調味料を使った2種類のタレもご紹介します。

## 《材料(春巻の皮 10枚分)》

- ・春巻の皮 : 10枚
- ・椎茸 : 5枚
- ・ちくわ : 大1本
- ・豆苗 : 1/3袋

※豆苗はえんどう豆の若菜。その他貝割れ菜や、今話題のスプラウトでも合いますよ！

- ・水溶き小麦粉 : 小麦粉大さじ1を同量の水で溶く(春巻の糊)
- ・油 : 大さじ3

### 【豆板醤タレ】

しょうゆ大さじ2、ガムシロップ小さじ1(みりんでもOK。今回は煮切る手間を省きました)に豆板醤小さじ1/2を溶き、白ゴマ大さじ1を加える。

### 【マヨゴマタレ】

マヨネーズ大さじ1、練りゴマ大さじ1、しょうゆ小さじ2を混ぜる。

## 《作り方》

- (1) 椎茸は薄切り(石突きは硬い部分だけ取り除き、薄切り)、ちくわは1/3に切ってから千切り、豆苗はちくわの長さに揃える。
- (2) (1)を春巻の皮で巻き、水溶き小麦粉で止める。
- (3) フライパンに油を入れ、春巻を並べて、弱火で皮全体がパリッとするまでじっくりと焼く。

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri

<http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。