

栗原心平さんが旬の食材で『かがやきオリジナルレシピ』を考案！
実際に作りながら、ちょっとしたコツを伝授していただきます

人気料理家

栗原心平さんの 秋の口福レシピ

ショウガ香る たっぷりキノコの 豚丼



point

今回のポイントは

「キノコを粗みじんに切ること」

キノコの水分が外に出やすくなり、旨味が凝縮され、深みのある味わいになります！

材料：2人分

- ・焼肉用の豚バラ肉 250g
(やや厚みのあるもの)
- ・塩 小さじ 1/4
- ・黒こしょう 適量
- ・マイタケ 100g
- ・シメジ 100g
- ・ショウガ(みじん切り) 1片分
- ・赤唐辛子(小口切り) 小さじ 1

A ※混ぜ合わせておく

- ・しょうゆ 大さじ 2
- ・酒、みりん 各大さじ 1
- ・鶏がらスープの素(ペースト) 小さじ 1
- ・サラダ油 大さじ 1/2
- ・片栗粉、水 各小さじ 1
- ・温かいごはん 適量
- ・青ネギ(小口切り) 適量



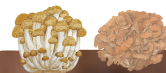
つくりかた

- 1 豚バラ肉は1cm幅に切り、塩、黒こしょうを振る。
- 2 マイタケ、シメジは石づきを取って粗みじんに切る。
- 3 片栗粉、水は混ぜ合わせて、水溶き片栗粉を作る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ肉を中火で炒め、半分ほど火が通ったら、マイタケ、シメジ、赤唐辛子を加え、炒め合わせる。
- 5 全体に油がまわったら、【A】を加え、調味料がなくなるまで1分ほど炒め、③を回し入れて、とろみを付け、ショウガを加えて火を止める。
- 6 温かいごはんを器によそい、⑤をのせて、青ネギを散らしたら完成。

お豆腐にのせたり、焼うどんの具材にもオススメ！

シメジ&
マイタケ
memo

シメジに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨の健康を支えます。また、ビタミンB群はエネルギー代謝を促進し、健やかな肌をつくります。マイタケは、豊富に含まれるβ-グルカンにより、免疫機能を強化。また、血糖値の安定にも効果があるとされています。



Present

栗原心平さんの
“これ、使ってみて！”

かがやきさんの
東京で1番！クイズ(P33)
正解者の中から、
栗原心平さんオススメの
「ごま調味料3本セット」を
プレゼント！

たくさんのご応募
お待ちしております！



Profile

くりはら・しんべい 料理家。(株)ゆとりの空間の代表取締役社長。料理家・栗原はるみの長男。一児の父。幼い頃から得意だった料理の腕を活かし、自身も料理家としてテレビや雑誌など、多くのメディアで活躍。著書に『のんべえの免罪符 栗原心平流 野菜ひとつのだけつまみ』(オレンジページ)、など、他多数。公式YouTubeチャンネル「ゆとりの空間チャンネル」でも多様なレシピを公開中。