

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

とろ〜り 鶏そぼろあんの キノコの揚げ出し

出来たてを
すぐに食べよう！



材料：2人分

・マイタケ	100g
・シイタケ	3個 (70g)
・エリンギ	1本 (60g)
・ダイコンおろし	適量
・ショウガ (すりおろし)	1片分
・揚げ油 (サラダ油)	適量
・鶏ひき肉	80g

A ※ボウルに混ぜ合わせておく

・天ぷら粉	大さじ5
・水	大さじ7

B ※混ぜ合わせておく

・かつおだし	150cc
・しょうゆ	大さじ1と1/2
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・片栗粉	小さじ1と1/2
・砂糖	小さじ1

つくりかた

- 1 シイタケは包丁で石づきを取って半分に切り、マイタケは手で大きめにほぐし、エリンギも手で縦に裂いて3つくらいにする。
- 2 小鍋に鶏ひき肉を入れて中強火にかけ、ほぐしながら炒める。肉の色がかわったら【B】を加え、混ぜながら1分ほど煮立たせ、とろみがついたら火をとめる。
- 3 ①のキノコ類を【A】の衣にくぐらせ、180℃の油で揚げる。カリッと揚げたら網に上げ、油を切る。
- 4 器に③を盛りつけ、②をかけ、ダイコンおろしとショウガをのせたら完成。

ジュワッと旨味溢れる大ぶりキノコを
鶏そぼろあんで楽しんで！



キノコ
&
鶏ひき肉
memo

キノコの豊富なビタミンDや食物繊維は、季節の変わり目の体調管理や腸内環境の改善に役立ちます。鶏ひき肉の良質なタンパク質は代謝を高め、夏の疲れを残さない体を作ります。また、キノコのビタミンDは油で揚げることで吸収率がアップするため、栄養補給に最適な食材の組み合わせです。



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 (P32)
正解者の中から、
栗原心平さんオススメの
「ゆとりのキッチン
調味料6本セット」を
プレゼント！

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。最新著書『小学生からチャレンジ！栗原心平のお料理ドリル』(小学館) が好評発売中。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。