

野村保子先生の料理コーナー

自然を食べる

「ナチヨラルクッキング」

きのこはたごのキッシュ



爽やかな季節、秋は美味しいものがいっぱい。中でも、森の贈り物と言われるきのこは今が旬。秋にはたくさん種類が出まわります。ローカロリーで繊維がたっぷり、ビタミン豊富なきのこを使ったキッシュはいかが。ほたてときこのを軽くソテーして、卵と生クリーム、牛乳を混ぜたものを流してオーブンへ。とても簡単でおしゃれなキッシュです。

※ほたてのかわりにウィンナーソーセージを使ってもおいしくいただけます。

このキッシュは色々応用できそうです。パリエーションを広げましょう。ほうれん草とゆで卵、トマトとウィンナーソーセージ、ゆでたじゃがいもとベーコン等も美味しそう。

材料

- きのこ(しいたけ・まいたけ・えのきたけ・えりんぎ・シメジなど) それぞれ100g
- ほたて 4個
- ブロッコリー 1株
- 生クリーム 200cc
- 卵 3個
- 牛乳 100cc
- チーズ 100g
- オリーブオイル 適量
- 塩・コショウ 少々



作り方



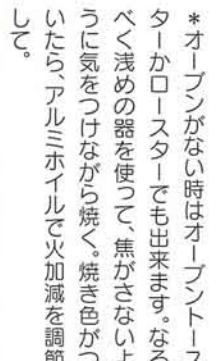
ほたてを並べる



- ①しいたけはいしづきを取り2つに切る。まいたけは食べやすい大きさに。えのきたけはいしづきを取り半分に分ける。えりんぎはいしづきを取り1センチの輪切り。シメジはいしづきを取り手で裂く。ブロッコリーは小房に分けて、固めにゆでる。
- ②フライパンにオリーブオイルを温め、きのこを炒めて塩・コショウする。ホタテは2枚に切り、オリーブオイルで両面焼く。
- ③耐熱の器にきのこ、ほたて・ブロッコリーを並べる。
- ④ほぐした卵に生クリーム、牛乳を混ぜ合わせ、塩・コショウしたものを、



卵汁を流し込む



- ⑤上にチーズをのせて、180℃のオーブンで20分焼く。



ブロッコリーをのせる

出来上がり



献立のヒント

キッシュにはシンプルなグリーンサラダを合わせましょう。レタスは手でちぎり、セロリは千切り、ピーマンは千切り、きゅうりは薄切りにして全部混ぜ合わせ、ドマをかける。フレンチドレッシングで頂きましょう。



講師 野村保子 (ラフォーレ)

函館市立北高校卒業
 函館調理師専門学校卒業
 電気メーカーキッチンアシスタント
 料理教室講師
 平成7年より「おいしいライターの」のライターとして北海道の他の記事を担当