

## 飛騨めし レシピ

Vol.14

### 工藤 英良 氏 プロフィール

10年にわたり、公邸料理人として世界各国の賓客に和食を提供。現在は出張料理人として1日1組限定の特別コースを各地で提供しています。

令和3年6月29日に飛騨市の「食の大使」に就任。飛騨市の「食」の認知度向上やブランディングに向けた取り組みをサポートしています。



## 厚焼き玉子 ~きのこ餡かけ~

1人前：約180kcal

### — 材料（2人前） —

卵…3個  
牛乳…大さじ3  
白だし…小さじ1  
減塩醤油…小さじ1/4  
すだち…1/2個

### ◆きのこ餡

キクラゲ…15g  
しめじ…30g  
飛騨ネギ30g  
水…150ml  
白だし…大さじ1  
減塩醤油…小さじ1  
柚子胡椒…ごく少量(お好みで)

～水溶き片栗粉～  
水…大さじ2  
片栗粉 小さじ1

## — 作り方 —

- ① ボウルに卵を割り入れ、軽くかき混ぜてから牛乳と白だし、減塩醤油を加えてよく混ぜる。
- ② 鍋に“きのこ餡”の材料を全て加えて加熱。沸騰したら鍋の中をお玉で手早くかき混ぜつつ、水溶き片栗粉を少量ずつ加えていく。  
※かき混ぜているお玉の動きを止めると片栗粉が凝固してダマになってしまうのでご注意ください
- ③ 卵焼き鍋(フライパン)に薄く油を引き、①の卵液を3～4回に分けて少量ずつ注ぎ入れて卵焼きを巻いていく。
- ④ ③を器に盛り付けたらきのこ餡を上から掛け、半分に切ったスダチを盛り付けて完成。

### 【ポイント】

- ・ 出汁を1から作らずに白だしを活用することで簡単に、手軽に作れるレシピになっています。
- ・ きのこの種類は問いません。椎茸、マイタケ、山伏茸など飛騨特産のお好みのキノコで秋の香りをご堪能ください。

問 食のまちづくり推進課 ☎0577-62-9010