

おいしいアメリカ旬の食材

堀池美由紀

10月の食材
マッシュルーム
Mushroom



ロンドン、ニューヨークでの料理修行で見つけた食材を、おすすめのレシピと一緒に紹介していきます。日本ではあまり見かけない食材も登場しますから、楽しみにしててくださいね。



堀池美由紀

コルドンブルーロンドン校にて、フランス料理・製菓を学んだ後、コンラン郷プロデュース・レストラン

「オルリー」で研修。「おいしく簡単でおしゃれな家庭料理」をモットーに活動中。問い合わせはmadamfigo@aol.comまで。

去年の秋、紅葉狩りにニューヨーク州のアップステートの森を訪れました。雨上がりにしっとり濡れた足元は、鮮やかな色あいの葉が織りなす絨毯のよう。そんな中、紙袋を片手に何かを探している女性連れを見かけました。紙袋の中身は、見た目が椎茸に似たマッシュルームでした。毒キノコと間違える危険性があるからと、真似するのは止められました。ワイルド・マッシュルーム狩りに新鮮な驚きを感じました。

ポイント

傘に傷のないもの、石づきがしっかりしているものを選びます。調理する時は、なるべく水洗いを避け、濡れたキッチンペーパーで汚れをふき取るのが一番ですが、汚れが激しい時は、さっと水洗いをして、平ざるに並べ、よく乾かしてから使うようにします。

マッシュルームのオープン焼き

スペインを旅行中、バールに入っただけは必ず頼んだ大好きな一品です。オリーブオイルとマッシュルームの煮汁がぐつぐつといている熱々を「あちち」と言いながら食べるのがポイントです。

材料：2人分

- マッシュルーム(大)..... 8個
- 玉葱..... 1/2個(みじん切り)
- ベーコン..... 3枚/0.5cm角に切る
- にんにく..... 1かけ(みじん切り)
- イタリアンパセリ... 大さじ1(みじん切り)
- 塩、こしょう..... 適量
- オリーブオイル..... 大さじ3~4

作り方：

- ①マッシュルームは濡れたキッチンペーパーで汚れをふき取り、石づきの部分を取り除く。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1(分量外)を熱し、ベーコン、玉葱、にんにくのみじん切り、①のマッシュルームの石づきをみじん切りにしたもの順に炒める。塩、こしょうで味を整え、パセリを散らす。
- ③マッシュルームに軽く塩、こしょうをし、②の具をつめ、上からオリーブオイルを回しかける。400Fのオーブンで12分焼き、熱々を食べる。

ちょっとうんちく

フランスで開発された人工栽培技術が、移民によってヨーロッパからアメリカに伝わったのは19世紀初頭のことでした。以来、その技術は進化を遂げ、19世紀末にはアメリカが世界の生産量でトップを誇るようになります。一年中手に入るマッシュルームには、白くて丸い傘のホワイト・マッシュルーム、肉厚で風味がよいブラウン・マッシュルームなどがあり、低カロリーで繊維質に富みます。マッシュルームは旨み、香り、そして歯ざわりを楽しむ野菜といえるでしょう。

