

今月のゆりさん 12月号

きのこ料理コンクール 今年は3位><



ちよっぴり残念W

きのこ料理コンクールの
応援に行っていました。

一般の部・書類審査（425点）で通過した8名の参加者の中に、うちの長女もノミネート。2位までに入賞すると、全国大会に、進めるこの大会。気合を入れて臨むも、惜しくも3位！全国大会へ進むことは、出きませんでした。しかし、4年連続で県予選出場と全国大会2回選出されたことも評価され、来年の審査員として参加依頼がありました。今後の活躍が楽しみです。

12月

五臓：腎 五味：^{しおからい}鹹 五色：黒

今年の冬至は12月21日、一年で最も日が短くなる時季になりました。
もう、こたつは出しましたか？

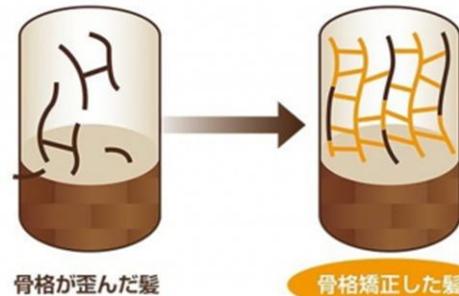
冷えや精力減退、ホルモンのバランスの崩れなど、腎の衰えを感じはじめたら、ワカメや海苔、エビ、アサリなどの黒くてぬめりのある海産物がおすす。鹹ものは体のミネラルバランスを整え、余分な水分の排泄に役立ちます。また、温性（イワシ、アジ、サケ、栗、玉ねぎ、かぼちゃなど）や熱性（唐辛子、羊肉、さくらんぼなど）の食品もとりましょう。腎の養生とあわせて、腎の力を補強する肺もいたわりましょう。

キレイは食事が8割です。

トシとともにやせてく髪に ハリコシ復活！新メニュープリケラが好評です

ケラチン不足は、やせ髪・うねり髪の原因に。ケラチンを補って、髪の本格矯正しませんか？プリケラ施術は、やせ髪のハリコシ復活、うねり髪を落ち着かせ、パーマのボリューム感や、カラーの色持ち、ブローの持続性アップなど体感できます。

やせ髪に髪と同じケラチンを導入し、
しっかり結合させる！



プリケラデビューキャンペーン ～12/30まで

施術時間 ショート 30分～ 定価 3000円～
30% off → 2100円～

お休みの予定

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

1月						
日	月	火	水	木	金	土
		29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**12月は早めの
予約がおすすめです。**

営業時間 8:30～17:00
0285-44-5182 0120-44-5182
予約サイトもぜひご利用ください。

ご意見・ご感想・ご質問はこちらまで：yuri_bs_bj@icloud.com

もちろん店頭でもお応えします
2代目 ゆりさん 佐藤貴之

きのこ料理コンクール

優良賞作品

作品名 たっぴりきのこのタルティーヌ



材料 4人分

〈きのこフレーク〉

しめじ1袋 乾燥シイタケ4枚 シイタケ4枚 エリンギ2本

マイタケ1P マッシュルーム1P

A (きのこの戻し汁100cc 白ワイン100cc コンソメ小2)

〈きのこパン生地〉

強力粉200g バター20g 塩5g ベーキングパウダー10g

きのこフレーク総量の1/2 オレガノ少々

B (ドライイースト3g 砂糖10g きのこ出汁100~120cc)

〈具材〉

きのこフレーク総量の1/2 ベーコン70g 玉ねぎ1/2個 塩・コショウ少々

パルメザンチーズ少々 オレガノ少々 ミニトマト少々 ローストナッツ少々

〈ポテトソース〉

じゃがいも2個 牛乳80cc バター10g 塩・コショウ少々

作り方

〈きのこフレーク〉

① マッシュルーム以外のきのこを手で割く。マッシュルームはじくをとり1/4カットする

② フライパンで香りが出るまで、①を炒める。

③ ②に材料Aを加え、きのこ出汁を取る。ふつふつと煮立ったら、きのこ水分を分ける。きのこはフードプロセッサーで砕く

〈きのこパン生地〉

- ① ボウルに材料 B を入れ混ぜ合わせ、5 分放置する。
- ② 別のボウルに強力粉を入れ①を数回に分けて混ぜる。その都度こねる。そこに、塩とバターを加え混ぜる。耐熱容器で 600W の電子レンジで 30 秒チン。
- ③ ②に、きのこフレーク・オレガノを加え混ぜる。さらに 600W で 30 秒チンをし、5～10 分放置する。
- ④ クッキングシートを敷いた型に生地を入れ、200 度に予熱したオーブンで 15 分。
- ⑤ 焼きあがったものを 1 cm幅にスライス。スライスしたものをオーブンの天板に並べます。上からオリーブオイルをかけ、200 度のオーブンで表面が少しカリカリになるまで焼く。

〈具材〉

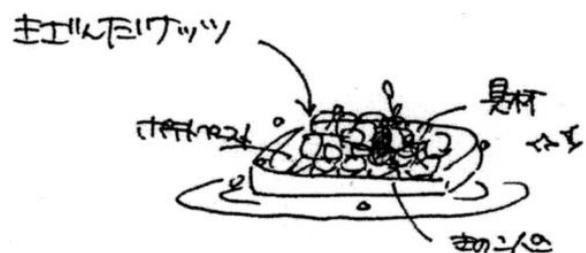
- ① ベーコンを 1 cm幅にカット。玉ねぎをスライスする。
- ② フライパンにベーコン・玉ねぎ・きのこフレークを入れて炒め、塩・コショウで味をととのえる。

〈ポテトペースト〉

- ① ジャガイモの皮をむいてゆでる。
- ② つぶして、うらごしする。
- ③ 鍋に牛乳とバターを入れ火にかけ②に混ぜる。塩コショウで味をととのえ、しぼり袋に入れる。

〈盛り付け〉

- ① きのこぱんの上に、ポテトペーストをのせる。
- ② 具材とオレガノ・ミニトマト・パルメザンを飾って完成。



〔ポイント〕

きのこのうまみ成分を最大限に生かせるように、きのこでとった出汁を利用してパンを作りました。たくさんのきのこを上手に使うように、具材だけでなく、きのこをフレーク状にして、パン生地に練り込んで、たっぷりきのこのタルティーヌに仕上げてみました。

〔摘要〕

材料費 1700 円

調理時間 60 分