

# しずおか食材探究授業

令和 7 年 9 月 11 日  
中央調理製菓専門学校

## 「シャンピ富士 プチ前菜盛り合わせ」



### \* サラダ・シャンピニオン

(4 人分) マッシュルーム白 4 個 エシャロット 1/2 個 レモン汁 5cc EXV オリーブオイル 15cc  
チャイブ小口切り・イタリアンパセリみじん切り各スプーン 1 塩・コショウ適量

1. マッシュルームは汚れを拭き取り、縦にスライスしボールに入れる。
2. エシャロットはシズレ、チャイブは小口切り、イタリアンパセリはアッシェにする。
3. 別のボールにレモン汁・塩・コショウ適量を入れ、ホイッパーでかき混ぜながら EXV オリーブオイルを加え混ぜ合わせ、レモンビネグレットソースを作る。
4. 1 に 2 のエシャロットを加え、塩・コショウし、3 を加え混ぜ合わせ、2 のチャイブとイタリアンパセリを加え合わせる。

### \* クレーム・シャンピニオン

(4 人分) マッシュルームブラウン 8 個 玉ねぎ 1/4 個 にんにく 1/6 片 牛乳 400cc バター 10g 塩・イタリアンパセリ適量

1. マッシュルームは汚れを拭き取りスライス、玉ねぎはスライス、にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋を火にかけバターを加え溶かし、1 のにんにくを炒め、玉ねぎを加え炒め、マッシュルームを加え炒め、塩を加え、牛乳を加えかき混ぜ、一沸かしし弱火で 15 分煮る。
3. 2 をミキサーにかけ、よく細かく攪拌し鍋に移し入れ、濃度を牛乳で調節し、塩で味を調える。
4. バーミックスで攪拌し、器に注ぎイタリアンパセリを添える。

### \* シャンピニオン・ブレゼ・コリアンダーシード風味

(4 人分) マッシュルーム白 8 個 にんにく 1/4 片 エシャロット 1/2 個 白ワイン 10cc ブイヨンスープ 50cc  
EXV オリーブオイル・塩・コショウ・コリアンダーシード適量

1. マッシュルームは汚れを拭き取り、にんにくはみじん切り、エシャロットはシズレにする。
2. 鍋を火にかけ、オリーブオイルを加え、1 のにんにくを加え炒め、エシャロットを加え炒め、マッシュルームを加え炒め、塩・コショウ・コリアンダーシードを加え合わせる。
3. 2 へ白ワインを加え、次にブイヨンスープを加え、蓋をして弱火で蒸し煮（ブレゼ）する。

＊シャンピニオン・デュクセル 春巻き

(4人分) マッシュルームブラウン6個 エシャロット1個 ノイリープラ・ベルモット15cc 生クリーム50cc  
バター10g 塩・コショウ適量 パータブリック1枚

1. マッシュルームは粗みじん切り、エシャロットはシズレにする。
2. 鍋を火にかけ、バターを加え溶かし、1のエシャロットを加え炒め、マッシュルームを加え炒める。
3. 2へ塩・コショウを加え、ノイリープラ・ベルモットを加え、次に生クリームを加え、弱火で煮詰める。
4. 3の味を調え、粗熱をとる。
5. パータブリックを4カットにし、4を載せ、春巻き状に包み込み、巻き終い部分は水を塗って留める。
6. 180℃に熱した揚げ油で、きつね色に香ばしく揚げる。

● 小さな器に盛り付けた上記＊4品を、一枚の大皿に載せ仕上げる ●



## 「ポットベラ ファルシー」

＊豚肉ミンチのファルスを詰めたポットベラ オーブン焼き



(4人分) ポットベラ (巨大シャンピニオン) 4個 塩・コショウ適量

豚肉ミンチ：豚バラ肉 400g 塩 6g コショウ 0.8g タイム・ローズマリー・ナツメグ・クミンシード適量

1. 豚バラ肉は小さめに切り、フードプロセッサーに入れ、塩 6g・コショウ 0.8gを加え、細かく攪拌しミンチにし、ハーブと香辛料を加え混ぜる。
2. ポットベラは汚れを拭き取り、軸は傘の付け根から切り取り、賽の目に切る。
3. ポットベラを裏返し、傘の中に2の軸を入れ、塩・コショウし、4等分にした1を詰める。
4. 3をオイルを塗ったオーブン用バットに並べ、200℃のオーブンで15分ほど焼く。

## MEMO

シャンピニオン・ド・パリ (マッシュルーム) でお馴染みの、富士市の長谷川農産「シャンピ富士」と「ポットベラ」を、調理の基本を忠実に、うまみを活かしてシンプルフレンチでいかがですか。  
生でも、蒸し煮しても、焼いても、どんな調理でも美味しくいただけます。魚や肉料理との相性も抜群です！  
地味な食材ですが地場の産物に感謝して、工夫しながら料理の幅を広げてみては。  
ちなみにフランスでは栽培キノコと言ったら、これだけかも？年中あり便利でよく使われています。

ふじのくにマエストロシェフ Restaurant Mitsu 石川光博

「しずおか食材探究授業」主催：静岡県産業革新局マーケティング課