

～秋の味覚代表～ 【きのこ】

まだまだ暑いですね。

今年の夏は猛暑に新型コロナにと暑さが

身にしみましたね。今回は食欲の秋に向けて、

代表する食べ物<きのこ>をご紹介します。

きのこは、ビタミン・ミネラルが豊富で食物繊維も

たっぷり低カロリーな食材です。



◎きのこをおいしく保存するには冷凍がオススメです!!◎

きのこは冷凍するとうま味が凝縮され、香りや栄養価もアップします。

★しいたけ・・・軸は取ってそのまま、または使いやすい大きさにカットする。

★しめじ・・・石づきを落とし小房に分ける。

★えのき・・・根元を切り落として食べやすい大きさにカットする。

★エリンギ・・・使いやすい大きさにカットする。

★まいたけ・・・使いやすい大きさに手で裂く。



👉きのこは水で洗うと風味が落ちます。汚れは軽く湿らせたペーパーでやさしく拭き取ります。

👉重ならないようにしてフリーザーバックに入れ冷凍します。

👉調理する時は凍ったまま使います。



冷凍保存を取り入れてきのこ料理をお楽しみ下さい!!



【きのこを使った簡単レシピ】

<きのこことひじきの炊き込みごはん>

【材料】

米・・・2合	しいたけ・・・3個
芽ひじき・・・10g	油あげ・・・1枚
しめじ・・・1/2パック	しょうが・・・1/2片
えのき・・・1/2パック	みつば・・・適量
まいたけ・・・1/2パック	めんつゆ・・・大さじ4



【作り方】

① 具材を切る。

- ・芽ひじきは水で戻し流水で洗い水気をきる。
- ・しめじは石づきを落とし、小房に分ける。
- ・えのきは根元を切り落として3等分に分ける。
- ・まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ・しいたけは石づきを落として軸は縦に裂き、笠は細切りにする。
- ・油あげは細切りにする。
- ・しょうがはみじん切りにする。

② 炊飯器に洗った米、めんつゆを入れ2合の目盛りで水を加えかき混ぜる。

③ きのこ、しょうが、油あげを入れて炊く。

④ 炊きあがったら混ぜ、器に盛りみつばを飾り出来上がり～

<自家製なめたけ>

【材料】

えのき・・・300g 砂糖・・・大さじ1
酒・・・大さじ3 酢・・・小さじ1
しょうゆ・・・大さじ2 みりん・・・大さじ2

【作り方】

- ① えのきは根元を切り落として3等分に切る。
- ② 鍋に材料を全て入れ弱火で煮る。
- ③ アクをすくい混ぜながらとろみが出るまで煮る。



<エリンギと長いものバター炒め>

【材料】

エリンギ・・・200g 塩コショウ・・・少々
長いも・・・200g しょうゆ・・・大さじ1/2
バター・・・大さじ1 青ねぎ・・・適量

【作り方】

- ① エリンギは薄くスライスして食べやすい大きさに切る。長いもは1cm位の半月切りにする。
- ② フライパンにバター半分を溶かし弱火で長いもの両面を焼き色がつくまで焼き取り出しておく。
- ③ フライパンにバター半分とエリンギを入れ、塩コショウして焼き色をつけながら焼き色をつけながら炒める。
- ④ エリンギに火が通ったら、長いもを戻し入れ仕上げにしょうゆを回しかけ全体になじませる。器に盛って青ネギをのせて出来上がり～





店内には秋の野菜や果物がたくさん並んでいます。

旬の食材をぜひご賞味下さい!!



しょいか〜ご千葉店
食育ソムリエ 鶴岡 明子