



お酒に合う ご飯に合う お弁当に合う

① しいたけのガーリックステーキ



おかずにもおつまみにも!

●材料(4人分)

しいたけ	8枚
にんにく	1片
酒	大2
塩	小1
こしょう	少々
オリーブ油	大1

●作り方

- ① しいたけは軸を取っておく。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、スライスしたにんにくを入れて弱火にかける。香りが出たらしいたけを入れ、フタをして焼く。
- ③ しいたけに火が通ったら火を強め、酒をふりかけて蒸し焼きにする。
- ④ 塩、こしょうで味を調える。

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

シンプルな味付けなので塩加減が一番のポイントです。にんにくはこげると苦くなるので、こげる前に取り出して下さい。



お酒に合う ご飯に合う お弁当に合う

② しいたけのケチャップ炒め



お弁当にぴったり!

●材料(4人分)

しいたけ	8枚
エリンギ	2本
しめじ	1/2パック
バター	15g
ケチャップ	大3
塩	少々
こしょう	少々
うま味調味料	少々
サラダ油	適量

●作り方

- ① しいたけは軸を取り、厚めにスライスする。エリンギ、しめじも、食べやすい大きさにスライスする。
- ② フライパンに少量のサラダ油とバターを入れ、しいたけ、エリンギ、しめじを炒める。
- ③ 油が回ったらケチャップを加え、塩、こしょう、うま味調味料で味を調える。

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

しいたけを1cmくらいの厚めの幅に切ると、ケチャップがからまりやすくおいしくなります。パスタの具としてもおすすめです。



簡単レシピ

簡単レシピ

③ しいたけのホワイトソース焼き



子どもたちにも大人気!

●材料(4人分)

しいたけ	8枚
たまねぎ	1/2個
塩	少々
サラダ油	適量
粉チーズ	適量
【ホワイトソース】	
強力粉	30g
バター	30g
牛乳	300ml
塩	少々
うま味調味料	少々

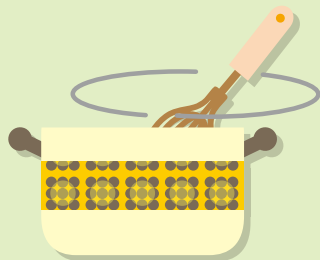
●作り方

- しいたけは軸を取っておく。
- バターを入れた鍋を弱火にかけ、バターが溶けて泡立ち始めたら強力粉を加える。
- 粉っぽさがなくなり、全体がしっとりしてくるまでしっかり混ぜ合せ、うま味調味料で味を調える。(こげないように注意する)
- たまねぎは薄切りにして、色がつくまで炒める。
- ホワイトソースに④のたまねぎを加え混ぜる。
- 熱したフライパンにサラダ油をひき、軸を取ったしいたけを両面焼く。(傘側だけ、かるく塩をふる)
- ホワイトソースを傘の内側に盛り、粉チーズをふりオーブントースターなどで焼き目をつける。

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

ホワイトソースはしっかり練ることにより口当たりが良くなるので、がんばって練り上げて下さい。



④ しいたけとチーズのタコ焼き



パーティーにもおすすめ

●材料(4人分)

しいたけ	8枚
タコの足(ゆでたもの)	2~3本
マヨネーズ	大2
溶けるチーズ(スライス)	2枚
バジル	適量
かたくり粉	少々
塩	少々
黒こしょう	少々
うま味調味料	少々
オリーブ油	適量

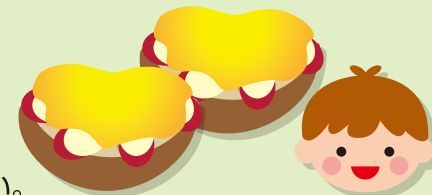
●作り方

- しいたけは軸を取り、傘の内側にかたくり粉をつける。
- タコは小さめのサイズの目に切って、マヨネーズで和えて①のしいたけに盛る。
- フライパンに油をひき、中火よりやや弱めの火にかけ、②を並べ、塩と黒こしょう、うま味調味料をふり、フタをして蒸し焼きにする。
- しいたけに火が通ったら、チーズをのせ、溶けたら器に盛りバジルを飾る。

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

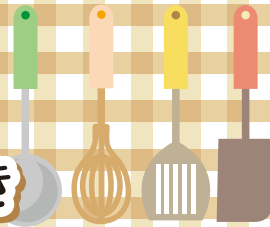
しいたけに火が通ればよいので、こげないように注意して焼いて下さい。見た目もかわいく、お子様のお弁当やパーティーにもおすすめです。



簡単レシピ

簡単レシピ

⑤ しいたけのみそマヨ焼き



混ぜて焼くだけカンタンレシピ

●材料(4人分)

しいたけ	8枚
マヨネーズ	大4
みそ	小2
うま味調味料	適量

●作り方

- ① しいたけは軸を取り、軸の部分のみじん切りにする。
- ② マヨネーズとみそ、①のしいたけの軸をよく混ぜ合わせる。
- ③ しいたけの傘の内側に②のタネを盛り、焼く。

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

こちらのレシピはホットプレートで調理できます。焼き時間の目安は140℃で8分です。お好みでチーズをのせてもおいしくいただけます。



⑥ しいたけのベーコン焼き



ビールにおかず大人気

●材料(4人分)

しいたけ	8枚
ベーコン	8枚
塩	少々
黒こしょう	少々
オリーブ油	大1

●作り方

- ① しいたけは軸を取りベーコンと同じ幅にスライスし、塩をふる。
- ② ①のしいたけをベーコンで巻き、つまようじでとめる。
- ③ 油をひいたフライパンで巻いたベーコンをふたをして焼く。焼き上がったら、塩、こしょうをして、でき上がり。

プロに聞きました!

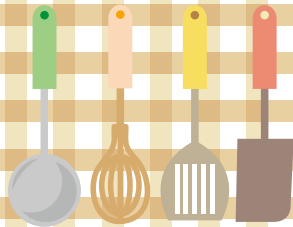
●ワンポイントアドバイス

焼いているうちに、しいたけが縮んで崩れやすくなります。ベーコンで巻く前に、束にしたしいたけを強めにギュッと握ってから巻いて下さい。





⑦ しいたけの牛肉巻き



お弁当にぴったり!!

- 材料(4人分)
- | | |
|---------|--------|
| しいたけ | 3~4枚 |
| 牛肉(薄切り) | 4枚 |
| 小麦粉 | 少々 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 【たれ】 | |
| しょうゆ | 大3 |
| 酒 | 大2 |
| みりん | 大2 |
| 砂糖 | 山盛大1.5 |
| オリーブ油 | 適量 |

●作り方

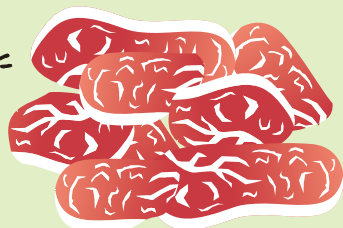
- しいたけは軸を取り、そぎ切りにする。
- たれの調味料を合わせておく。
- ①のしいたけ、牛肉に塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶし、しいたけを牛肉で巻く。
- ③に小麦粉をまぶす。
- フライパンを熱し油をひき、巻き終わりを下にして焼く。(肉がくっつくまで動かさないこと)
- 全体に焼き色がついたら、②のたれを入れ煮詰める。
- 器に盛り、たれをかける。

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

牛肉の小間切れを使用する場合、肉を重ねて一枚にしてください。断面がきれいなのでお弁当にも最適です。

重ねて一枚に



⑧ しいたけと生ハムのワイン焼き



おしゃべりなおつまみに

- 材料(4人分)
- | | |
|-------|-----|
| しいたけ | 8枚 |
| トマト | 中2個 |
| 生ハム | 4枚 |
| 白ワイン | 大4 |
| オリーブ油 | 適量 |

●作り方

- しいたけは軸を取っておく。
- トマトはへたを取り、皮をむき、厚めにスライスする。
- フライパンを熱し油をひき、しいたけの傘の内側を下にしてフタをして焼く。
- 焼き色がついたら裏返し、フライパンのあいたところにトマトを入れ、両面に軽く焼き色をつける。
- しいたけの上に、焼いたトマトをのせ、白ワインをふりかけ、火をとめる。生ハムをのせる。

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

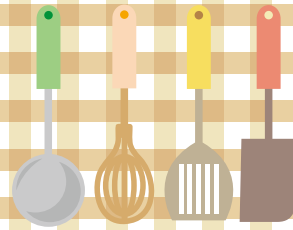
しいたけと相性の良いトマトは、焼く事によりうま味成分がアップするので、しっかり焼くのがポイントです。お好みでバルサミコ酢をかけてもおいしくいただけます。



簡単レシピ

簡単レシピ

9 しいたけの田楽焼き



みその風味が香ばしい

●材料(4人分)

しいたけ	8枚
塩	少々
サラダ油	適量
【田楽みそ】	
赤みそ	150g
卵黄	1個分
砂糖	大3
酒	250cc
みりん	150cc

●作り方

- ① しいたけは軸を取って水で洗っておく。
- ② 田楽みそ作り
 - ・ 鍋に赤みそ、卵黄、砂糖、酒、みりんを入れ混ぜ合わせる。
 - ・ 混ぜ合わせた材料を中火の火にかけ、こげないように練る。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、軸を取ったしいたけを両面焼く。
- ④ 焼きあがったしいたけの傘に田楽みそを塗りお好みでごま、柚子などを添えてでき上がり。

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

田楽みそを練る際、高温になったみそが飛び散ってやけどをする恐れがありますので、十分に注意して調理して下さい。



10 しいたけと豆腐の吸い物



しいたけのうまみたっぷり

●材料(4人分)

しいたけ	5~6枚
豆腐	一丁
【お吸い物の汁】	
だし汁	1ℓ
塩	小1
しょうゆ	少々
うま味調味料	少々

●作り方

- ① しいたけは軸を取り薄切りにしてゆでる。
(桂むきにして結んで使ってもよい)
- ② 豆腐はサイの目に切る。
- ③ 鍋にしいたけとだし汁を入れて沸かし、塩、しょうゆ、うま味調味料で味を調える。
- ④ 豆腐を入れ、温まったらでき上がり。

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

お吸い物を作る時、しょうゆを入れすぎると色が黒くなってしまいます。きれいに仕上げるには2~3滴にしておくといいでしょう。



簡単レシピ

簡単レシピ