



お酒に合う ご飯に合う お弁当に合う

11 しいたけとほうれんそうの和えもの



おかずにお弁当にもう1品

●材料(4人分)

しいたけ	8枚
ほうれんそう	1束
きりごま	少々
花がっお	少々
しょうゆ	大1
だし汁	大2
うま味調味料	少々
サラダ油	少々

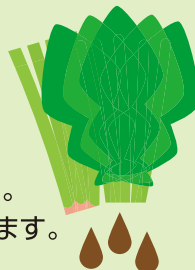
●作り方

- しいたけは軸を取ってスライスし、薄く油をひいたフライパンで炒めキッチンペーパーなどで余分な油を取り除く。
- ほうれんそうはゆでて一口大に切り、よく水気を絞る。一度しょうゆ(分量外 大1)でサッと洗い、しっかり絞っておく。
- ボウルにしょうゆとだし汁、うま味調味料をいれ、①のしいたけと②のほうれんそうを加えて和える。
- 器に盛り、きりごまをふる。

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

ほうれんそうをしょうゆ洗う際、しょうゆをしっかり絞らないとしょっぱくなってしまいますので、気をつけて下さい。炒ったごまを包丁で刻むと、ごまの食感も残り香りが立ちます。



お酒に合う ご飯に合う お弁当に合う

12 しいたけの揚げとろろ



ふんわりあげたてをどうぞ

●材料(4人分)

しいたけ	8枚
小麦粉	少々
サラダ油	適量
【タネ】	
やまと芋	300g
卵白	1個分
塩	少々

●作り方

- しいたけは軸を取って傘の内側に小麦粉をつけておく。
- すり鉢にやまと芋と卵白を入れすりこぎを使ってしっかりすり、塩で下味をつけておく。
- しいたけの傘の内側に②のタネを盛り油で揚げ、塩をつけていただく。

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

高温の油で揚げると破裂することがありますので、165～170℃ぐらいの温度で揚げてください。



簡単レシピ

簡単レシピ



13 しいたけと鶏ささみのさっぱり和え



ピリッと! お酒のおつまみに

●材料(4人分)

しいたけ	8枚	
鶏ささみ	4本	
みょうが	2本	
みつば	1束	
生わさび	1本	
白ごま	少々	
花がっお	少々	
A	だし汁	大4
	塩	小1
	うす口しょうゆ	2~3滴
	うま味調味料	少々

●作り方

- しいたけは軸を取って焼き網などで焼き、スライスしておく。
- 鶏のささみは、塩を加えたお湯でゆでたら冷水であら熱を取り、食べやすい大きさに裂いておく。
- みつばはさっとゆで、冷水につけてあら熱を取り、食べやすい大きさに切っておく。
- みょうがは千切りにし、生わさびはすりおろす。
- ボウルにAを入れ、しいたけ、鶏のささみ、みつば、みょうが、おろしわさびを加え和える。
- 仕上げに白ごまをふり、花がっおをのせる。

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

市販のおろしわさびを使うより、生わさびを使用した方がさっぱり感がアップします。
お好みで薬味の量を調節して下さい。



14 しいたけの利久揚げ



おつまみにもお弁当にも

●材料(4人分)

しいたけ(丸いもの)	4~8枚
白魚のすり身	150g
エビ	4尾
かたくり粉	少々
卵白	2個分
白ごま	適量
黒ごま	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ておく。
- エビは粗みじんに切り、すり身と混ぜておく。かたくり粉をつけた側にすり身を盛り、すり身がついているほうだけ、よく切った卵白をくぐらせる。
- 白ごまか黒ごまをつけ170℃の油で揚げる。
(表面が固まるまで動かさない)

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

しいたけに、ごまの衣をまんべんなく付けるために、しっかり切った卵白を使用して下さい。
きれいに仕上がります。





ごはんに合わせて

15 おぼろ月夜(しいたけのお吸い物)



見た目も美しいひと品

- 材料(4人分)
- しいたけ(丸いもの) 4枚
- にんじん(薄い輪切り) 4枚
- 大根(薄い輪切り) 4枚
- みつば 1束
- A {
 - だし汁 1ℓ
 - 塩 小1
 - うす口しょうゆ 2、3滴
 - うま味調味料 少々

●作り方

- しいたけは軸を取り、ゆでる。
- 大根はスライサーで薄い輪切りにしたものを4枚用意する。
- にんじんは包丁で直径1cmの輪切りにしたものを4枚用意する。
- みつばは熱湯でさっとゆで冷水中に取り、あら熱がとれたら、しっかり水気を切って、2~3本で結んでおく。
- 鍋にAを入れて沸かし、すまし汁を作っておく。
- ボールに⑤で作った汁を1カップとり①~④の具をつけておく。
- お椀に、しいたけ、にんじん、大根、みつばの順番でのせ、すまし汁を張る。お好みで柚子を切って飾る。

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

澄んだきれいなお吸い物を作るコツは、うす口しょうゆで香りを出すことです。こい口しょうゆを使うと汁の透明感がなくなるので、出来る限りうす口しょうゆを使うようにして下さい。



お酒に合わせて

16 しいたけの信田巻き



しいたけの風味じんわり

- 材料(4人分)
- しいたけ 4枚
- 油揚げ 2枚
- かんぴょう 適量
- 水溶きかたくり粉 適量
- A {
 - だし汁 4カップ
 - 砂糖 大1.5
 - 塩 少々
 - しょうゆ 大1強
 - みりん 大1強
 - うま味調味料 少々

●作り方

- しいたけは軸を取って厚めの千切りにする。
- 油揚げは開いて熱湯をかけ、油抜きしておく。
- ①のしいたけを束ね油揚げで巻き、かんぴょうで結ぶ。
- 鍋にAを入れ、③のしいたけの油揚げ巻きを煮る。
- 味が染みたところでうま味調味料少々を加え、味を調える。
- 具材を器に盛り、残った汁に水溶きかたくり粉を加えあんを作り、上からかける。

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

煮ている最中にしいたけが縮んでほどけてくるので、しいたけを油揚げで巻く際、きつく結んで下さい。

きつく結ぶ!



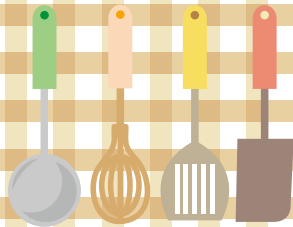
簡単レシピ

簡単レシピ





17 しいたけバーガー



子どもたちにも大人気!

●材料(4人分)

しいたけ	大8枚
トマト	2個
たまねぎ	1個
生ハム	4枚
溶けるチーズ	適量
白ワイン	少々
塩	少々
黒こしょう	少々
オリーブ油	適量

●作り方

- しいたけは軸を取っておく。
- トマトは厚めにスライスし、たまねぎは1cm幅の輪切りにする。
- 先に、フライパンに油をひき、トマトとたまねぎに塩と黒こしょうをして焼く。
- ①のしいたけは、油をひいたフライパンでフタをして両面を焼く。
- 土台用として使うしいたけ4枚の内側に、トマト、たまねぎをのせ、軽く塩と黒こしょうをし、ワインをふり少し焼く。
- チーズと生ハムをのせ、フタをしてチーズが溶けるのを待つ。
- 残りの4枚のしいたけをかぶせ、器に盛る。

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

輪切りにしたたまねぎを焼くときに、あらかじめつまようじ等を使ってとめておくと、たまねぎがバラバラになるのを防ぐので楽に調理ができます。



18 しいたけのポタージュ風



しいたけの栄養たっぷり!

●材料(4人分)

しいたけ	6枚
たまねぎ	1/2個
バター	10g
牛乳	400~500ml
生クリーム	80~100ml
塩	少々
こしょう	少々
クルトン	適量
パセリ(乾燥)	適量

●作り方

- しいたけは軸を取ってみじん切り、たまねぎもみじん切りにする。
- フライパンにバターを入れ、①のしいたけとたまねぎを炒める。
- たまねぎが透明になったらミキサーに入れ、分量の半分の牛乳を加えて回す。
- なめらかになったら鍋に移し、火にかけ残りの牛乳でのばしながら火を入れる。
- 生クリームを加えなじませたら塩、こしょうで味を調える。器に盛り、クルトンとパセリを飾る。

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

香りがよいスープに仕上げるコツは、しいたけをこがさないようにじっくり炒めることです。



簡単レシピ

簡単レシピ



19 しいたけの蒸し物のあんかけ



じんわりおいしさ広がる

●材料(4人分)

しいたけ	4~8枚
【タネ】	
白身のすり身	160g
カニ(缶詰可)	適量
エビ	適量
だし汁(昆布)	適量
かたくり粉	少々
【あん】	
だし汁	1カップ
塩	少々
うま味調味料	少々
水溶きかたくり粉	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。
- すり鉢にすり身を昆布だしでのばしたものを入れ、すりこぎを使ってしっかりする。包丁でたたいたエビと、ほぐしたカニを混ぜ合わせる。
- ①のしいたけに②のタネを盛り、中火で7、8分蒸す。
- だし汁、塩、うま味調味料を鍋で煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、あんを作る。
- ③のしいたけに、あんをかける。

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

昆布だしを使うことにより、ざつ味のない上品な味に仕上がります。
具にホタテを入れてもおいしくいただけます。



20 しいたけの春巻き★



パリッとシャキッと香ばしい

●材料(4人分)

乾しいたけ	4枚
じゃがいも	中玉1個
ミニ春巻きの皮	4枚
水で溶いた小麦粉	適量
サラダ油	大5

●作り方

- もどしたしいたけは軸を取ってスライスし、ふきんなどでしっかり水気を切っておく。
- じゃがいもは皮をむき、細い棒状に切って、表面が透明になるくらいまでゆでる。
- 春巻きの皮で①のしいたけと②のじゃがいもを包み、端を水で溶いた小麦粉でとめる。
- フライパンに多めの油をひき、③を並べふたをし、弱火で両面焼く。
- 焼きあがったら、しょうゆやソース、ケチャップなどつけていただく。

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

シャキッと感が残るようにじゃがいもをゆですぎないことがポイントです。
皮をパリッと仕上げるために多めの油で揚げます。



多めの油で!

