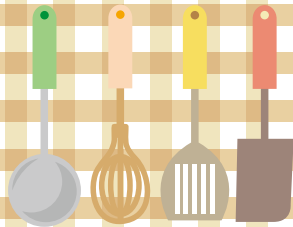


21 乾しいたけの旨煮★



●材料(4人分)
 乾しいたけ 10枚
 砂糖 山盛大5
 しょうゆ 大3

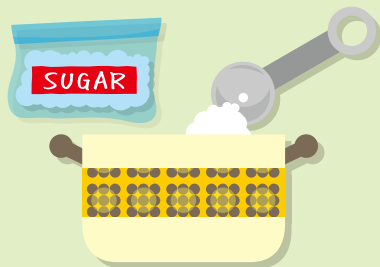
●作り方

- ① 乾しいたけはもどしてから、かぶる位の水を加え火にかける。
- ② 煮立ったら砂糖を加え、煮汁が半分になったらしょうゆを加え煮汁がなくなるまで煮含める。
(ふきこぼれなければ強火でよい)

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

甘味をきかせた方が味が締まるので、砂糖は多めに入れた方がよいです。



22 乾しいたけの太巻き寿司★



●材料(4人分)
 【旨煮】
 { 乾しいたけ 5~6枚
 しょうゆ 大5
 砂糖 山盛大5
 ほうれんそう 1/2束
 にんじん 5cm
 玉子焼き(市販のもの) 1本
 でんぶ 1袋
 板のり 4枚
 ご飯 3合
 すし酢(下記の内)100~120ml
 【すし酢】
 { 酢 180ml
 砂糖 210g
 塩 20g

●作り方

- ① 乾しいたけはもどしてから、かぶる位の水を加え火にかける。煮立ったら砂糖を加え、煮汁が半分になったらしょうゆを加え、煮汁がなくなるまで煮含める。
- ② 煮上がった煮汁を絞り、軸を取りそぎ切りしておく。
- ③ ほうれんそうはゆでて絞り、にんじんは拍子切りにして、めんつゆ(分量外)で煮ておく。
- ④ ご飯にすし酢を混ぜ、すし飯を作る。(混ぜ終わってからうちわであおぐこと)
- ⑤ 巻きすに板のりを置き、すし飯を広げ、②のしいたけと③のほうれんそう、にんじん、玉子焼き、でんぶを置き、巻き込む。

プロに聞きました!

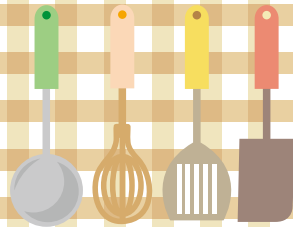
●ワンポイントアドバイス

おいしいすし酢の作り方は、お酢の酸味よりも先に塩味がわかるくらいの塩分量にすることです。のりの上にすし飯をのぼす際、水よりもお湯をつけることで、手にすし飯がつきにくくなり作業しやすくなります。





23 きのご丼★



さっぱりヘルシーどんぶり

●材料(4人分)

乾しいたけ	8枚
エリンギ	2本
えのき	1/2パック
絹さや	5枚
ご飯	2カップ
サラダ油	適量
【たれ】	
しょうゆ	大2
酒	大1.5
砂糖	大1
酢	小1強
塩	少々
うま味調味料	少々

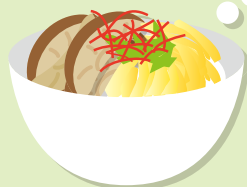
●作り方

- 乾しいたけはもどし、水気を切って軸を取る。しいたけ、エリンギ、えのきを一口大に切る。絹さやはゆでて千切りにしておく。
- たれの調味料を合わせておく。
- フライパンを熱し油をひき、強めの火できのこを炒め、塩(分量外)で下味をつけフタをする。
- きのごに火が通ったらフタを取り、たれの2/3の量をからめ、しっかり味をつける。
- 丼にご飯を盛り、残りのたれをかけてきのこをのせ、絹さやを盛りつける。(たれの量は、お好みで調節して下さい)

プロに聞きました!

●ワンポイントアドバイス

ほのかに感じる程度のお酢の味が最大の決め手です。



酢



24 しいたけのホイル焼き



しいたけの美味しさをシンプルに

●材料(4人分)

生しいたけ	8枚
塩	少々
酒	適量
大根おろし	適量
一味とうがらし	適量
ポン酢	適量

●作り方

- しいたけは軸を取り、ホイルの上に、傘を下にして並べる。
- ①に塩と多めの酒をふり、ホイルを閉じて魚焼き器で焼く。(中火より弱めの火で8分位が目安)
- お好みで、大根おろし、一味とうがらし、ポン酢でいただく。(ホイルを開くときは、やけどに注意してください)



太田町の「マルシェ」として、近所の常連さんでいつも賑わっています。誰にでも気さくに答えてくれる社長ご夫妻が、簡単でおいしく味わえる料理を教えてくださいました。「ホイル焼きで残った汁に、お湯を入れ、みつばを添えてお吸い物でもいけますよ。」

太田町市場

静岡市葵区太田町 21 ☎054-245-6410
9:00~19:00 ㊿日曜日





25 しいたけとパンチェッタのジェノバ風

●材料(4人分)

しいたけ	200g
エリンギ	200g
しめじ	100g
パンチェッタ	200g
フレッシュバジル	15g
にんにく(スライス)	2かけ
赤とうがらし	1本
しょうゆ	少々
黒こしょう	少々
オリーブ油	大3



ワインにもビールにも!

●作り方

- しいたけは一口大の大きさに切り、エリンギは適当な大きさに裂き、しめじは大きめの房に分ける。パンチェッタは一口大の大きさにスライスしておく。
- フライパンにオリーブ油とスライスしたにんにく、赤とうがらしを入れ、弱火にかける。にんにくがきつね色になったら、パンチェッタ、しいたけ、エリンギ、しめじを入れ中火で炒める。全体がなじんだらバジルを半量入れ、フタをして2~3分蒸し焼きにする。
- 黒こしょう、しょうゆで味を調え、器に盛りつけフレッシュバジルを飾りでき上がり。



手作りのお惣菜が自慢のスーパーおさだ。静岡県産しいたけをはじめ、地元の新鮮な野菜を数多く揃えているお店です。今回、おいしくて簡単なしいたけ料理を、青果主任の中川さんに教えていただきました。

スーパーおさだ

静岡市駿河区向敷地87-1 ☎054-259-1575
10:00~20:00 ㊟不定期 年始、お盆の時期



26 2色のしいたけエビしんじょ

●材料(4人分)

しいたけ	8枚
かたくり粉	適量
【タネA】	
白魚のすり身	160g
桜エビ	適量
たまねぎ	1/4個
【タネB】	
むきエビ	160g
【あん】	
めんつゆ	適量
水	適量
水溶きかたくり粉	適量
揚げ油	適量



エビと白身魚のふんわりしんじょ

●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。
- タネAを作る。すり鉢にすり身を入れすりこぎを使ってしっかりすり、みじん切りにしたたまねぎ、桜エビを加え混ぜ合わせる。
- タネBを作る。別のすり鉢に細かく切ったむきエビを入れ、同様にしっかりする。
- ①のしいたけに、タネA、Bをそれぞれ盛り、170℃の油で揚げる。
- めんつゆと水を鍋で煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、あんを作る。
- ④のしいたけに、あんをかける。



閑静な住宅街の一角にお店を構えるやおせい。新鮮な野菜やこだわりのお惣菜を求めて、たくさんのお客様が来店しています。今回紹介したレシピは笑顔の素敵な望月店長一押しのお惣菜です。

やおせい

静岡市葵区安東1-18-14 ☎054-246-6536
10:00~19:30 ㊟日曜日



レシピブック



27 しいたけのませごはん

●材料(4人分)

乾しいたけ	8枚
鶏肉	100g
にんじん	1/2本
油揚げ	2枚
みりん	大2
しょうゆ	大2
砂糖	大1
酒	大1
塩	適量
だしの素	適量
しいたけのもどし汁	500ml
サラダ油	適量
【炊き込みご飯】	
お米	3合
酒	大2
みりん	大2
しょうゆ	大1
砂糖	少々
だしの素	適量
だし汁	500~600ml



みんな大好きませごはん

●作り方

- ① もどしたしいたけはスライスし、水気をきっておく。
- ② 油揚げは熱湯をかけ、油抜きをしてスライスしておく。
- ③ にんじんは短冊切りにして、鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ④ フライパンに油をひき、油揚げ以外の具を入れて1、2分炒め、酒と砂糖を入れ、さらに軽く炒める。
- ⑤ 残りの調味料と油揚げを入れ水分がなくなるまで煮る。
- ⑥ Aの調味料で炊いたご飯と⑤を混ぜ合わせてでき上がり。



昭和20年からこの場所で、地元の皆様から愛されている、とても優しいご夫婦が営む八百屋さんです。新鮮な野菜と、お母さんが愛情を込めて作ったお惣菜を求めて、お店は賑わっています。

やまがた屋

静岡市葵区七番町4-6 ☎054-253-0247
9:00~18:00 ㊟年始1日~4日



28 しいたけオムレツ

●材料(4人分)

生しいたけ(スライス)	4~5枚
にんじん(細切り)	1/2本
たまねぎ(千切り)	1個
ベーコン(1cm幅)	50g
バター(炒め用)	適量
オリーブ油	適量
塩、こしょう	適量
【オムレツ1人分】	
卵	3個
生クリーム	適量
塩、こしょう	少々
サラダ油	適量
バター(オムレツ用)	適量
【トマトソース】	
新玉ねぎ(角切り)	1/2個
トマト(角切り)	2個
酢	大2
塩、こしょう	少々
オリーブ油	大2
しいたけの軸(湯通し)	適量



ふんわり具たくさんオムレツ

●作り方

- ① フライパンに油とバターをひき、ベーコン、たまねぎ、にんじん、しいたけを炒め、塩、こしょうをする。
- ② 別のフライパンに油をひいて、卵がジュっというくらいに熱しAとバターを入れる。卵がこげつかないようAを手早く混ぜる。
- ③ 半熟状態になったら火からはずし、①を真ん中に置いて再度火にかけ、箸で卵の両端を折り、フライパンの奥に寄せ、皿に盛り調える。
- ④ お好みでトマトソースをかけてでき上がり。
(トマトソースの作り方はBをボウルに入れ混ぜるだけです。)
※写真はトマトソースをかけてあります。



西奈小学校から徒歩1分。手作りのお惣菜が人気のお店です。今回のレシピは、フランス料理を勉強されていたお母さんと、店主でもある息子の隆博さんが考案した、しいたけ料理です。

デリカショップ えんどう

静岡市葵区南瀬名町3-7
☎054-261-6822 ㊟土、日曜日





お酒に合う ご飯に合う お弁当に合う

29 しいたけメンチ



●材料(4人分)

生しいたけ	大4枚
合びき肉	200g
たまねぎ(みじん切り)	中1/2個
卵	M1/2個
A { パン粉(タネ用)	15g
牛乳(タネ用)	30g
塩、こしょう	少々
ナツメグ	少々
小麦粉(しいたけ用)	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
【衣用】	
B { 小麦粉	100g
卵	M1/2個
水	125ml
【簡単ソース】	
C { マヨネーズ	大3
ケチャップ	大1
ごま油	小1
ガーリックパウダー	少々
砂糖	ひとつまみ



お酒に合う

30 しいたけチップス★



●材料(4人分)

乾しいたけスライス	100g
米粉	大1~2
カレー粉	大1
塩	小2
揚げ油	適量

●作り方

- ① しいたけの軸を取り、軸をみじん切りにしておく。傘の内側に小麦粉をつけておく。
- ② タネ用のパン粉は牛乳に浸しておく。
- ③ ボウルに①②とAを入れタネを作る。
- ④ タネを4等分にし、空気抜きをし、①のしいたけに盛る。両面に小麦粉をつけてBにくぐらせ、パン粉をつけ、170℃~175℃で揚げる。
- ⑤ お好みでCのソースをかけていただく。
(ソースの作り方はCをボウルに入れ混ぜるだけです。)

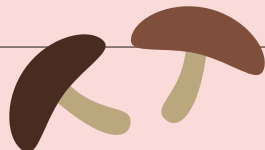
●作り方

- ① 乾しいたけスライスをざるに入れ、水で軽く洗う。
- ② ①のしいたけに、カレー粉と塩を混ぜた米粉をからめ、油で揚げる。
(油の温度が高いと色が濃くなってしまうので、180℃位で揚げる)
揚げたてをどうぞ。



以前は地元の野菜を使用して、お惣菜や仕出しなどを扱うお店を運営されていました。
現在は近所のお母さん達といろいろな料理を作って楽しんでいます。

山本さん(元お総菜屋さん)
静岡市葵区



産地で聞きました!



●ワンポイントアドバイス

スライスされている乾しいたけを使うので、とても簡単にできます。米粉の代わりにかたくり粉でも代用でき、おつまみ、サラダのトッピングとしてもおすすめです。

JA伊豆の国 女性部のみなさん