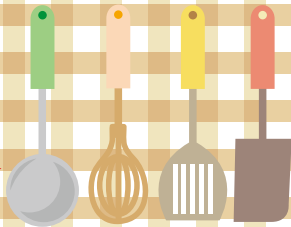




## 31 しいたけドレッシング★



具たくさんドレッシング!

### ●材料(4人分)

乾しいたけ	10g
たまねぎ	100g
赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
にんにく	1片
しょうが	小1片
酢	130ml
うす口しょうゆ	大5
オリーブ油	100ml

### ●作り方

- 乾しいたけはひたひたの水でもどしておく。
- ①のしいたけと、赤・黄パプリカをみじん切りにする。  
たまねぎ、にんにく、しょうがはすりおろす。
- 鍋に②のしいたけ、野菜、酢、うす口しょうゆを入れて木べらでかき混ぜながら、ひと煮立ちさせる。(野菜のシャキシャキ感が残る程度がいい)
- 野菜に火が通ったら、オリーブ油を加えよく混ぜてでき上がり。

産地で聞きました!

### ●ワンポイントアドバイス

生野菜の他に、温野菜、焼いた魚のソースにも合う万能ドレッシングです。乾しいたけの香りを消さないために、うす口しょうゆを使用して下さい。

JA伊豆の国 女性部のみなさん



## 32 しいたけラタトゥイユ★



おやつに!おつまみに!!

### ●材料(4人分)

乾しいたけ	10枚
ピーマン	3個
じゃがいも	2個
トマト	2個
たまねぎ	1個
にんじん	1本
赤とうがらし	1本
にんにく	1片
トマトソース	大4
塩	適量
こしょう	少々
オリーブ油	大3

### ●作り方

- 乾しいたけはひたひたの水でもどしてから、一口大に切る。
- じゃがいも、たまねぎ、にんじんは一口大、トマトはざく切りにする。
- 赤とうがらしは、種を取り、2つに切る。
- フライパンに油をひき、赤とうがらしとにんにくを入れ、香りがたったら取り出す。
- ④ににんじんを入れ炒め、じゃがいもを加え、強火で焼き色をつける。しいたけ、たまねぎを入れて炒める。
- ⑤にトマト、トマトソース、お好みでしいたけのもどし汁を入れる。
- フライパンにフタをして弱火で20分程、汁けがほぼなくなるまで煮込み、ピーマンを加え、火が通ったら、塩、こしょうで味を調える。

産地で聞きました!

### ●ワンポイントアドバイス

じゃがいもは、煮くずれないようにカットの大きさや火加減を調節してください。もどし汁を使えば、自然のうま味が出て少量の調味料ですむので、ヘルシーです。

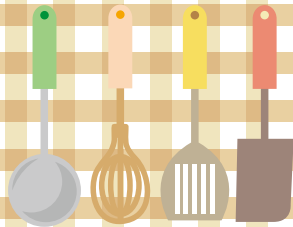
JA伊豆の国 女性部のみなさん





お酒に合う ご飯に合う お弁当に合う

# 33 しいたけフライ



●材料(4人分)

しいたけ	12枚
【タネ】	
鶏ひき肉	150g
しいたけの軸	適量
たまねぎ	1/4個
しょうが	大1
塩	小1/4
こしょう	少々
卵	1/2個
米粉	大1
卵	1/2個
水	1/4カップ
パン粉	適量
揚げ油	適量

## ●作り方

- しいたけは布でさっとふき、石づきを除き、軸を取る。
- しいたけの軸とたまねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。  
ボウルに鶏ひき肉、しいたけの軸、たまねぎ、しょうが、塩、こしょう、卵を入れ、混ぜ合わせる。
- しいたけの傘の内側に、米粉(分量外)をまぶし、②のタネを詰める。
- 米粉、卵と水を合わせたもの、パン粉と順につけて油で揚げる。



### 産地で聞きました!

#### ●ワンポイントアドバイス

しいたけの内側にタネを盛ったら、まな板の上などにポンポンと落とし、タネの中の空気を抜いて下さい。

JA伊豆の国 女性部のみなさん



お酒に合う ご飯に合う

# 34 焼きしいたけ



●材料(4人分)

しいたけ	8枚
生わさび	適量
しょうゆ	適量

## ●作り方

- しいたけは軸を取り、水で洗って水分を切っておく。
- 焼き網などを使い、直火でしいたけの両面を焼く。
- 焼いたしいたけにお好みで、わさびみそ又はわさびしょうゆをつけていただく。



### 産地で聞きました!

#### ●ワンポイントアドバイス

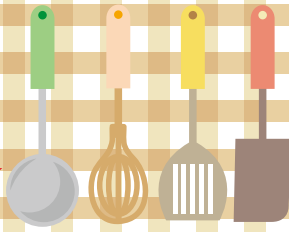
しいたけを一度水洗いすると火の通りが早くなるため、ジューシーに焼き上がります。

JA 静岡市 女性部のみなさん



お酒に合う

## 35 しいたけのかりんとう★



おやつに! おつまみに!!

### ●材料(4人分)

乾しいたけスライス	100g
あられもち	32g
いりごま	大1
砂糖	100g
しょうゆ	50ml
サラダ油	適量

### ●作り方

- ① あられもちを油でしっかり揚げあられを作り、乾しいたけは油でサッと揚げて、紙の上に広げて油分をとる。
- ② 鍋に砂糖としょうゆを入れて煮詰めて、泡が出るくらいに煮詰まってきたら①のしいたけだけ加えてからめる。  
(かなり煮詰まってきたからしいたけをからめる)
- ③ 最後にあられを加え、いりごまをふって混ぜ合せる。



産地で聞きました!

### ●ワンポイントアドバイス

しいたけを170℃前後の油でサッと揚げ、キッチンペーパーでしっかり油を吸い取るのがおいしくなるポイントです。

JA静岡市女性部 佐藤さん



お酒に合う



ごはんにも合う

## 36 きのごマリネ



きのこたっぷりあっさりマリネ

### ●材料(4人分)

生しいたけ	大3
まいたけ	1パック
しめじ	1パック
エリンギ	1パック
えのき	1パック
【マリネ液】	
しょうゆ	大2
酒	大2
砂糖	大2
酢	大2
サラダ油	大1
ごま油	大1
赤とうがらし	1本
にんにく(すりおろし)	1片

### ●作り方

- ① しいたけは薄切りにして、まいたけ、しめじは房を分け、エリンギは手で裂き、えのきは根元を落とす。
- ② ①のきのこを一度サッと水洗いして大きめの器に広げ、調理用ラップをかぶせ電子レンジ(600W)で10分加熱する。
- ③ マリネ液の材料を合わせておく。
- ④ 電子レンジにかけたきのこを温かいうちにマリネ液と合わせる。  
(きのこから出た水分は切っておく)
- ⑤ すぐに食べてもよいがしばらく漬け込んでおくと、良く味が染みておいしくなる。



産地で聞きました!

### ●ワンポイントアドバイス

レンジで温めたときに出るきのこの水分は、味付けを薄くしてしまうので、しっかり切って下さい。

JA静岡市女性部 佐藤さん



お酒に合う ご飯に合う

### 37 しいたけとこんにゃくの抹茶白和え

#### ●材料(4人分)

- しいたけ 小3~4枚
- 木綿豆腐 1丁(350g)
- ほうれんそう 2~3束
- こんにゃく 1/3枚
- にんじん 1/2本
- 抹茶 小1
- A { すりごま(白) 大3
- 砂糖 大1
- うす口しょうゆ 小1/2
- B { だし汁 1/2カップ
- 砂糖 大1
- うす口しょうゆ 大2



しっとり上品な味わい

#### ●作り方

- ① 豆腐は3等分に切り、それぞれペーパータオルに包んで電子レンジで3分半加熱して冷まし、水気をとりボウルに入れゴムべらでなめらかになるまでつぶす。
- ② ①にAと抹茶を加えよく混ぜ、和え衣をつくる。
- ③ しいたけは薄切りにし、こんにゃく、にんじんは3cmの短冊切りにして、さっと湯通しする。
- ④ ほうれんそうはゆでて、水気を切ったら3cm幅に切る。
- ⑤ 鍋に③とBを合わせ、弱火で4~5分煮て冷まし、④のほうれんそうを加える。
- ⑥ ⑤の水気を切り②で和えて器に盛る。



産地で聞きました!

#### ●ワンポイントアドバイス

豆腐は一丁丸ごとよりも、切り分けて電子レンジにかけたほうがむらなく加熱でき、手早く水切りができます。

JA大井川 岡部っ娘のみなさん



お酒に合う ご飯に合う お弁当に合う

### 38 華麗なるコロッケー

#### ●材料(4人分)

- しいたけ 中12枚
- さつまいも 中2本(300g)
- たまねぎ 1/4個
- ベーコン 2枚
- ゆでたけのこ 50g
- カレー粉 小1/2
- 塩 小1/2
- 小麦粉 適量
- 卵 1個
- パン粉 適量
- 揚げ油 適量
- サラダ油 小2



おこさまに大人気のカレー味

#### ●作り方

- ① しいたけは軸を取り、傘の内側に小麦粉をつける。
- ② さつまいもは1.5cmの輪切りにして水にさらし、水気を切って耐熱容器に入れ調理用ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。
- ③ ②のさつまいもをつぶし、塩、カレー粉で下味をつける。
- ④ しいたけの軸をみじん切り、たまねぎは薄切り、ベーコンは細切り、ゆでたけのこは粗みじんにする。
- ⑤ フライパンを熱し油をひき、④を炒め、③と混ぜ合わせる。
- ⑥ しいたけの傘の内側に⑤をこんもりのせ、丸く成形する。
- ⑦ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、中温の油できつね色に揚げる。



産地で聞きました!

#### ●ワンポイントアドバイス

しいたけの傘のほうを揚げていても、さつまいもの重さでひっくりかえてしまうので、菜箸で押さえながらしいたけの傘側をしっかりと揚げましょう。

JA大井川 岡部っ娘のみなさん



産直レシピ



# 39 おひら★



ホッとするおふくろの味

## ●材料(4人分)

乾しいたけ	10枚
ごぼう	1本
れんこん	1節
にんじん	1本
こんにゃく	1枚
たけのこ	1本
昆布	適量
【だし汁】	
A { しいたけのだし汁	4カップ
昆布のだし汁	2カップ
かつおだし	2カップ
【調味料】	
B { みりん	1/4カップ
酒	1/4カップ
しょうゆ	1/2カップ
砂糖	1/2カップ

## ●作り方

- 乾しいたけは水でもどし、汁はだし汁とする。
- 昆布は水でもどして結び、汁はだし汁とする。
- ごぼうは洗って大きめの斜め切りにし、水にさらす。
- れんこんは皮をむいて1cm位の厚さに切り、水にさらす。
- たけのこは下ゆでして大きめに切る。
- こんにゃくは大きめに切って下ゆでする。
- にんじんは皮をむいて斜め切りする。
- 鍋にだし汁を入れて、しいたけ、ごぼう、こんにゃく、たけのこを入れて煮、やわらかくなったら調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- にんじん、れんこん、昆布を入れて弱火でゆっくり煮込み、煮汁が少なくなったらそのまま冷まし味を含ませる。



## 産地で聞きました!

### ●ワンポイントアドバイス

しいたけ、野菜が持っている本来の味をくずさないように煮詰めて下さい。野菜は大きめに切り豪快に盛り付けます。

JA大井川 菜の花会のみなさん



# 40 しいたけとベーコンのパスタ



しいたけとベーコンのうまみたっぷり

## ●材料(4人分)

生しいたけ	12枚
ベーコン	140g
ほうれんそう	2株
パスタ	400g
うま味調味料	少々
しょうゆ	適量
赤とうがらし	少々
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大1

## ●作り方

- しいたけ、ベーコンは食べやすい大きさに切り、ほうれんそうはあくを取るため下ゆでしておく。
- しいたけ、ベーコン、ほうれんそうを炒めて火を通す。
- パスタがゆで上がったならフライパンに入れ、うま味調味料、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。



## 産地で聞きました!

### ●ワンポイントアドバイス

ほうれんそうのあく(シュウ酸)は水に溶けやすいので下ゆでしてあく抜きを行って下さい。ベーコンは火が通りやすいので、硬くならないように注意して下さい。

JA遠州中央 猪原さん