



## 前菜【きのこのうち】

● 使用したきのこ…生しいたけ、ひらたけ、ホワイトマッシュルーム、乾しいたけ



### ● 材料（4人分）

乾しいたけ(小) …… 2個  
霜降りひらたけ …… 15g  
ホワイトマッシュルーム 15g

#### 〈下煮用〉

水 …… 200cc  
酒 …… 小1  
砂糖 …… 小2 ☆  
醤油 …… 大2  
オクラ …… 1本  
ミニトマト …… 2個  
パプリカ(黄) …… 15g

#### 〈ゼリー液〉

水 …… 400cc  
白だし …… 大3 ☆  
塩 …… 小1/2  
ゼラチン …… 7g

#### 〈飾り用〉

生しいたけ …… 4個  
ミニトマト …… 2個  
ピック …… 4本

### ● 作り方

- ① グラスを冷凍庫へ入れて冷やす。
- ② ゼリー液をつくる。  
★の水400gに白だし大3、塩小1/2を入れて、溶かし、火を止めてゼラチンを少しずつ溶かす。→ボールを氷に入れて冷やす。
- ③ きのご類を切る。
- ④ 冷やしたゼリー液をグラスに半分まで入れて、冷凍庫へ入れる。
- ⑤ きのご類を煮付ける。  
☆の酒小1、砂糖小2、醤油大2と乾しいたけをもどした液200gをまぜて10分→冷やす。
- ⑥ オクラをさっとゆで、切る（星形に）
- ⑦ グラスに材料（オクラ、パプリカ、きのこ）を入れて最後まで注いで冷やす。
- ⑧ 生しいたけに塩をふって足をとり、焼く！！
- ⑨ トマトを切る。
- ⑩ かざりつけをして完成

#### Point

ゼリー液をワイングラスに最初2cmくらい入れて、冷蔵庫で固めてから⑦をやると、出来上がりがより美しくなる前菜にぴったりでとても美味しいです！



## おいしさぎゅっと♡きのこずし

● 使用したきのこ…生しいたけ、えりんぎ、えのき、まいたけ



### ● 材料（4人分）

〈しゃり〉  
米・すし酢 …… 適量  
〈しいたけのにぎり〉  
生しいたけ …… 4枚  
塩 …… 少々  
かぼす …… 少々  
レモン …… 少々  
〈えりんぎのにぎり〉  
えりんぎ …… 1本  
バター …… 1かけ  
醤油 …… 少々  
のり …… 少々  
〈えのき軍艦〉  
えのき …… 適量  
梅干し …… 2個  
ごま …… 少々  
のり …… 少々  
〈まいたけの軍艦〉  
まいたけ …… 適量  
醤油 …… 少々  
みりん …… 少々  
砂糖 …… 少々  
七味 …… 少々  
〈付け合わせ〉  
パプリカ …… 適量  
酢 …… 適量

### ● 作り方

- ① にぎりの型でごはんを作る。
- ② パプリカを酢に漬けておく。
- ③ しいたけは、表面に飾り包丁を入れる。かさの内側に塩をふる。表面に焼き色がつくようにフライパンで蒸し焼きをする。しゃりと合わせかぼすとレモンを飾る。
- ④ えりんぎを縦にスライスしバター醤油で焼く。しゃりとあわせてのりを巻く。
- ⑤ えのきを炒め、梅干し、ごまで味付け。適量をしゃりにのせ、のりで巻く。
- ⑥ まいたけと調味料をスチームクッカーに入れ、約3分加熱する。お好みで七味を混ぜる。軍艦にしたしゃりに盛り付ける。
- ⑦ ②のパプリカとにぎり・軍艦を皿に盛りつけて完成。

#### Point

しいたけは生産者が一番おいしい食べ方と教えてくれた塩で焼いた。他のきのこは、それぞれ自分の好きな味やいろいろの人が好きだろう味を想像して作った。きのこが好きな人も食べられるようおいしく味付けした。



## きのこたっぷりアヒージョ

● 使用したきのこ…生しいたけ、しめじ、えりんぎ、マッシュルーム



### ● 材料（4人分）

むきえび……………大8尾  
タコ……………120g  
オリーブオイル…150cc  
マッシュルーム…1パック  
トマト……………4個  
しめじ……………1/2パック  
えりんぎ……………1/2パック  
生しいたけ……………2枚  
にんにく……………2かけ  
塩……………適量  
ブラックペッパー…少々  
パセリ……………少々  
フランスパン……………4きれ

### ● 作り方

- ① たことえびをゆでる。
- ② しいたけ、エリンギ、しめじを切る。
- ③ なべににんにくとオリーブオイルを入れて弱火でいためる。
- ④ 具材を③に入れて少し煮る。
- ⑤ ブラックペッパーと塩を入れる。
- ⑥ お皿に盛り付け、パセリをかけて完成。

#### Point

- ・にんにくとオリーブオイルをこがさないようにすること。
- ・弱火の時にきのこ類にしっかりと火を通すこと。



## かた焼きそうめん きのこあんのせ

● 使用したきのこ…生しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ、なめこ



### ● 材料（4人分）

しめじ……………1袋180g  
生しいたけ……………2個  
えのき……………1袋200g  
まいたけ……………1袋200g  
なめこ……………1袋50g  
そうめん……………3束  
にんにく……………1かけ  
刻みのり……………少々  
かたくり粉……………適量  
バター……………適量  
オリーブオイル…適量  
しょうゆ……………適量  
酒……………大さじ2  
めんつゆ……………大さじ4  
青ねぎ……………少々  
プチトマト……………4個

### ● 作り方

- ① そうめんを堅めにゆでる。
- ② ゆでたそうめんを多めの油をフライパンで両面にこげめがつくまで焼く。（かざり付け用のそうめんも焼いておく。）
- ③ きのこを洗い一口大に切る。
- ④ にんにくをみじん切りにする。
- ⑤ 熱したフライパンにバターとにんにくのみじん切りを入れ、かおりが出たらきのこ類を入れていためる。
- ⑥ きのこに火が通ったら酒・めんつゆで少し濃いめに味付けする。
- ⑦ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑧ そうめんを皿に盛り、その上にきのこのあんのをのせる。
- ⑨ かざりつけ、刻みのり、青ねぎ、プチトマトを盛り付けて完成。

#### Point

- ・そうめんはカリカリ感を出すためにしっかりこげめがつくまで焼く。
- ・そうめんに味をつけていないのであんは少し濃いめに味付ける。
- ・そうめん以外（中華めんやおこげなど）でもおいしい。