

# きのこ料理をつくってみよう！

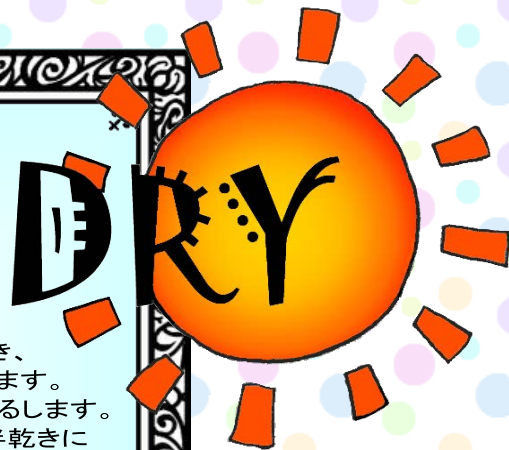
## きのこ下処理の仕方

きのこ自体は農薬を散布していないので、ほとんど洗う必要はありませんが、汚れが気になる場合は、水に浸さず軽く洗う程度が良いでしょう。特に傘の裏は水を吸いやすいので、濡らさないように洗うのがコツです。

## 保存方法

### 乾燥保存

きのこのゴミやいしづきを取り除き、風通しのよいところにつるしておきます。大きいきのこは、細く裂いてからつるします。カビが生えてくることもあるので、半乾きになったら、電子レンジで仕上げ乾燥します。水分がなくなり、カラカラに乾燥したらビニール袋へ入れて保存します。その際、食品用の乾燥剤を入れておくとよいでしょう。



DRY

### 塩漬け保存

きのこはさつとゆでて、冷やします。ポリ容器などを用意し、底に塩を敷き、その上に煮汁を切ったきのこを塩を交互に重ねます。仕上げに多めの塩を入れ、落とし蓋をして上からきのこの煮汁をかけます。その後、落とし蓋の上に重石を乗せます。塩ぬきは、一晚流水にさらしたり、水を何度か取り替えるなどして行います。



SALT

# FREEZE

## 冷凍保存

きのこは、あらかじめ少しずつ分けて、かるくゆでておき、冷めたらゆで汁ごとビニールの袋などに入れて冷凍しておきます。

解凍するときは、鍋にそのまま入れ、汁ごと解凍します。

マツタケなどのきのこはラップに包んで冷凍庫に入れます。使うときは自然解凍します。

## ビン詰保存

きのこは、前もってかるくゆでて、冷めてから、ゆで汁ごとビン九分目まで入れます。

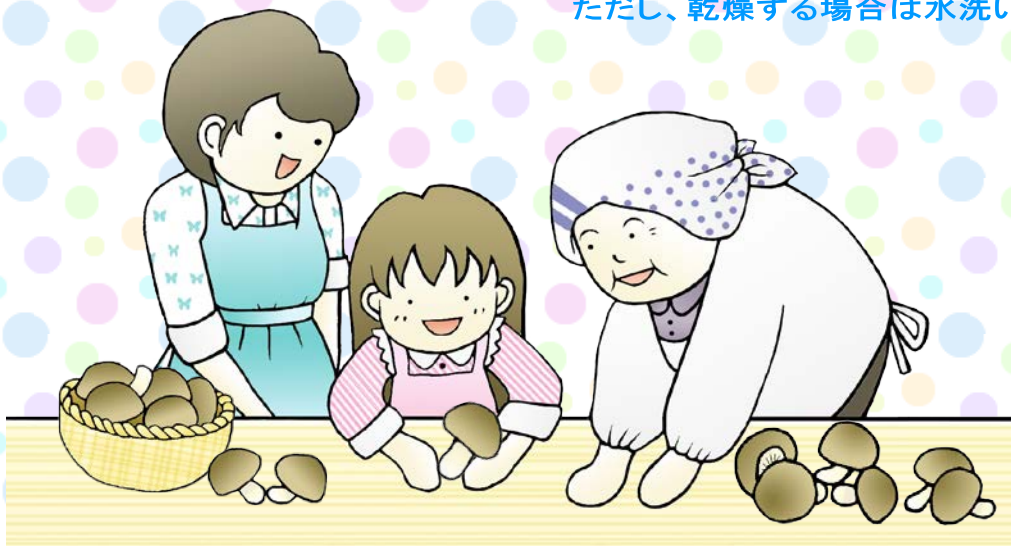
小さじ1の塩を加えてかるく蓋をします。鍋にビンの肩まで湯を入れて30分くらい熱します。

鍋を火から下ろし、少し冷めたところできっちりと蓋を閉めて出来上がりです。

# BOTTLE

### 注意

保存処理する前には、きのこについている土やごみなどを取り、水洗いしましょう。ただし、乾燥する場合は水洗いはしません。





# ねいなめこ



## カロリー表示 (1人分)

エネルギー	22kcal
食物繊維	2.3g
蛋白質	1.3g
脂質	0.2g

## 作り方

1. なめこのいしづき(根)を切り落とし、水に浸ける。  
何度か水を取り替えて、ゴミを取り除く。
2. 鍋を火にかけて、なめこを入れる。  
焦げ付かないように常にかき混ぜておく。
3. めんつゆを入れて煮立たせる。  
ひと煮立ちしたら火を止める。
4. なめこを冷ましたら大根おろしと和え、  
ネギを加える。

## 材料 (4人分)

なめこ	200g
めんつゆ	大きじ1と1/2
大根	200g
ねぎ	少々



# きのこのオーロアソース



## カロリー表示 (1人分)

エネルギー	397kcal
食物繊維	4.5g
蛋白質	20.9g
脂質	26.0g

## 材料 (4人分)

舞茸	1パック	A
イカ	1ぱい	
玉葱	100g	
にんにく	1かけ	
油	大さじ2	
小麦粉	大さじ1	
牛乳	150ml	
チキンコンソメ	小さじ1	
生クリーム	100ml	
トマトペースト	1本	
バター	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
胡椒	適量	
ナツメグ	適量	
バター	大さじ1	
マヨネーズソース	大さじ1	
ピーマン	1個	

## 作り方

- 舞茸は小分けして、さっと茹で水分を切る。
- イカは胴と足に分ける。  
胴は1cmの輪切り、足は下処理をして1本ずつ切り分ける。
- 玉葱はうすく千切り、にんにくも薄切り。
- フライパンにスライスにんにくと油大1を入れて火にかけ香りが立ったら玉葱を加え、透明になるまで炒め、更に小麦粉大1を加えて、焦がさないよう炒める。
- 4に牛乳を加えて、混ぜ合わせ5分煮る。
- 5にAを加え一煮立ちをしたら1と2を加えバターを入れて、一煮立ちさせる。火を止めて、マヨネーズソースを加え、かき混ぜる。
- ピーマンは細かく千切り色よく茹で、水に取り水分をふいて千切りにし、6に添える。



# いろいろきのこ蜂蜜豆腐



## カロリー表示 (1人分)

エネルギー	342kcal
食物繊維	3.8g
蛋白質	16.7g
脂質	24.1g

## 作り方

- 豆腐はペーパータオルに包み水分を切り、厚み半分に包丁を入れ6等分に切る。
- しめじは元をはずして小株に分け、椎茸は縦4等分に包丁する。
- 豆腐に小麦粉をつけて、フライパンで油を温め、焼き目がつくまで焼き、豆腐を取り出す。
- 3のフライパンに油を足して、にんにく、生姜を入れ香りが立ったら牛肉を炒め、2のきのこを加えてさっと炒め、豆腐をもどしAを加え、落し蓋をして煮汁がなくなるまで煮る。
- さやえんどうは、青茹でして盛りつけに添える。

## 材料 (4人分)

ぶなしめじ	1パック
椎茸	1パック
木綿豆腐	1丁
牛肉	150g
生姜うす切り	1かけ
にんにくうす切り	1かけ

だし汁	200ml	} A
醤油	大さじ2	
酒	大さじ2	
蜂蜜	大さじ2	
塩	小さじ1/3	
赤南蛮	1本	

さやえんどう	4~5枚
グレープシードオイル	大さじ2



# えのき茸とわかめの胡麻あえ



## カロリー表示 (1人分)

エネルギー	91kcal
食物繊維	5.7g
蛋白	4.6g
脂質	5.4g

## 材料 (4人分)

えのき茸	100g
わかめ(もどして)	100g
すり胡麻	大さじ3
醤油	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
胡麻油	小さじ1

A

## 作り方

1. わかめはもどして熱湯をかけ、2~3cmに切る。
2. えのき茸は元を切り、半分に切って、さっと茹でる。
3. Aを混ぜ合わせて、1と2をさっくり和える。