

魚沼きのこアイデアレシピ お手軽おかず&おつまみ

～ 茹できのこ野菜の塩もみ合わせ ～

【 材料・分量（6人分） 】

- ・えのきたけ：100g
- ・なめこ：100g
- ・しいたけ：2枚
- ・ぶなしめじ：100g
- ・きゅうり：2本
- ・なす：1本
- ・ピーマン：1コ
- ・しょうが：1かけ
- ・青じそ：3枚
- ・みょうが：3コ
- ・塩：小さじ2
- ・出汁入り醤油（めんつゆ）：50cc

【 作り方 】

野菜は洗って千切りにし、塩をふって軽くもみ、しっかり水気を切っておく
えのきたけとぶなしめじは石づきを取り、えのきたけは半分に切って、どちらもほぐす
しいたけは千切りにする
鍋に湯を沸かし、きのこをさっと茹で冷水にとり、ザルに上げ水気を切る
と 出汁醤油（めんつゆ）であえる
味の濃さは好みと健康状態で調整してみる。出来れば薄味で。

【 料理時間 】 10分

【 考案者 】 「すみちゃん」さん（南魚沼市）

【 考案者さんのコメント 】

野菜・きのこは何種類でも良い(まいたけ、エリンギもオススメ)。とにかく季節(旬)の材料を使う(例えばゴーヤやセロリ)。

この料理はそうめん・そば・パスタ・冷や奴に応用できる。調味も好みで酢などを加えても良い。きのこのツルツル・シヨキシヨキ、野菜のシャキシャキ・カリカリ、香味と食感がとても良いです。

