

魚沼きのこアイデアレシピ 常備菜

～ さっぱり！「たっぷりキノコのやまかけごはん

&たっぷりキノコおろし」～

【材料・分量（2人分）】

< キノコ煮 >

・まいたけ：1パック ・えのきたけ：大1袋 ・ぶなしめじ：大1袋
・なめこ：1袋 ・しいたけ：4枚 ・水：150cc
『 しょうゆ：75cc みりん：25cc 酒：25cc 砂糖：小さじ2 だしの素：少々 』

A [長いも：200g おくら：4本 きざみのり：少々]

B [大根：1/3本 ポン酢 三つ葉：5～6本]

【作り方】

< キノコ煮 >

まいたけはざく切り、しいたけは薄切り、えのきたけ・ぶなしめじは1.5cm程に切る

なめこは水洗いする

水を沸かし を入れ、再沸騰したら の調味料を加え、5分程煮たら冷ます

A) たっぷりキノコのやまかけごはん

長いもはあく抜きしてすりおろし、おくらは茹でて千切りにする

キノコ煮の1/2を に混ぜて別の器に移し、上に ときざみのりを飾り、ごはんにかけて
出来上がり（お好みで醤油をかける）

B) たっぷりキノコおろし

大根おろしを作り、水気をよく絞る

キノコ煮の残り1/2とポン酢を に混ぜ、上に三つ葉を飾る

（三つ葉ではなく、大葉でもとてもおいしい）

【料理時間】 キノコ煮（10分） A) やまかけ（5分） B) おろし（5分）

冷ます時間を除けば、20分かからずに完成

【考案者】 「ななママ」さん（横浜市都筑区）

【 考案者さんのコメント 】

キノコ煮は、冷蔵で一週間程度保存可能なので、いろいろな用途に使えます。

- ・ごはんの上にかけて、そのうえに削り節をのせて混ぜて頂く
- ・パスタと和えて頂く
- ・そうめんの付け汁に加え頂く
- ・そのまま頂く

などなど、アレンジも自在の万能選手、で、おいしいです！

また、自分の好みのキノコを入れて作って頂いて です。

きのこが大好きなので、4歳の娘もおいしく食べることができるようなアレンジ&手軽に大量に食べられる方法をいつも考えています！



キノコのやまかけ



キノコのおろし