

～ きのこ巾着煮 ～

【調理時間】 10分

【材 料】 (2 人前)

- ・ えのきたけ・しいたけ・ぶなしめじ・まいたけをミックスして、すぼめた手のひら山盛り3杯
- ・ にんじん細切り 少々
- ・ 油揚げ 2枚
- ・ つけ合わせ用にんじん 2cm
- ・ 生姜 10g
- ・ ぎんなん 数粒
- ・ だし醤油 (5倍) 40cc
- ・ 水 200cc
- ・ だし汁 600cc

【作り方】

- ① 小鍋にだし醤油 (めんつゆ)、水を煮立たせておく。
- ② 石づきなど処理したきのこは耐熱容器に入れラップして、700Wレンジで1分30秒加熱 (しんなりさせ、量を減らす)。
- ③ 油揚げを半分に切り、加熱したきのこを詰め、つまようじで閉じる。①の小鍋の煮汁に入れ、中火で2分30秒ほど煮て完成 (つけ合わせのにんじん、ぎんなんも一緒に煮る)。

【考案者のコメント】

きのこの種類は多いと食感の異なり、香りなど楽しめる (つるつる、トロリ、シヨキシヨキなどなど)。なんでも可。巾着は鍋 (寄せ鍋、おでん鍋) に大いに利用できます。

つけ合わせは季節のある物を利用。

