

参考 「えのき氷の作り方」

「えのき氷」とは、JA 中野市の阿藤博文（あとうひろふみ）さんが発明したものです

【 「えのき氷」の作り方（JA 中野市） 】

材料：えのきたけ 300 g 水 400 g (ml)

えのきを細かく刻みミキサーに入れ、水を足し 30 秒間ミキサーにかけてペースト状にする
鍋に移し、焦げ、ふきこぼれを防ぐため、かき混ぜながら 60 分間煮詰める
(700 g が 500 g に減るまで)

製氷皿（2 つ分）に移し、冷凍庫に入れる

「えのき氷」はみそ汁、煮物、カレー、炒めもの、天ぷらの衣などに入れる

1 人 1 日 3 個まで使える

【 「えのき氷」の作り方（Hiroyuki さんバージョン） 】

材料：えのきたけ 600g 水（お湯）125g (ml)

えのきたけをフライパンで、5 分加熱する（蓋をすると早い）



火を通したあとの重さは 450 g

とお湯 125 ml をミキサーにかけ、製氷皿に移す



生のえのき 600 g からえのき氷を 575 g 作ることができる