

森のめぐみの しいたけ レシピ

ヘルシーで栄養たっぷりな
家族がよろこぶ椎茸レシピをご紹介します。



MORI NO
MEGUMI
Genboku Shiitake



椎茸の海老プリサンド

材料(4人分)

椎茸(5~6センチ)	16枚
海老	100g
イカ	100g
卵白	30g
塩	2g
白ワイン	小さじ1
ブランデー	小さじ1/3
サラダ油	適量
マヨネーズ	大さじ1
醤油	大さじ1
大葉	8枚
付け合せ	
カブ	適量
パプリカ	適量
ペゴロス	適量

作り方

1. イカ、卵白、塩、白ワイン、ブランデーをフードプロセッサーにかけてなめらかにする。ボウルにうつして下処理して1cm角に切った海老を加える。
2. フライパンに油をしき、直径5cmの大きさにして焼く。両面焼き色を付けて、火を通す。
3. 椎茸を網焼きして軽く醤油をふる。椎茸の内側にマヨネーズを塗る。
4. ③の椎茸に大葉を敷き2をサンドし、爪楊枝(ピック)で止める。
5. ④を器に盛り、付け合せを網焼きして添える。



干し椎茸のクリームスープ

材料(4人分)

干し椎茸(戻して)	150g
玉ねぎ	150g
バター	20g
水	200cc
戻し汁	200cc
固形コンソメ	1個
牛乳	100cc
生クリーム	50cc
塩	小さじ1弱
胡椒	少々
生クリーム	大さじ1
干し椎茸	少々

作り方

1. 干し椎茸を1晩水で戻しておく。
2. 干し椎茸の軸を取り除き戻し汁でしっかりと茹でる。茹でた椎茸は軽く水気をとり取り出しておく。茹で汁をペーパーでこす。
3. 玉ねぎをみじん切りにして、バターで炒める。戻してスライスした椎茸を加え炒める。しんなりしたら、茹で汁200ccと水200ccと固形コンソメ、牛乳を加えて煮る。塩、胡椒で味を調える。
4. あら熱をとり、③をミキサーにかけて、鍋に戻し火にかけて生クリームを加え混ぜる。
5. ④を器に張り、揚げた干し椎茸と生クリームを飾る。

MORI NO
MEGUMI
Genboku Shiitake

販売先・詳しい情報については
お気軽にお問い合わせください。
農業組合法人 森のめぐみ
茨城県つくば市中野183番地1
TEL:029189616431
FAX:029189616432
E-mail: info@morinomegumi.or.jp
http://www.morinomegumi.or.jp

【品質管理について】
菌の植え付けから収穫、袋詰めまで全て人の
手で行っています。薬剤は一切使わずに、原木の
栄養と水だけで育てています。また、放射能測
定を定期的に行い、安全を確認しています。ご安
心してお召し上がりください。

制作協力・・・学校法人 中川学園
ロゴデザイン・・・柴田篤元



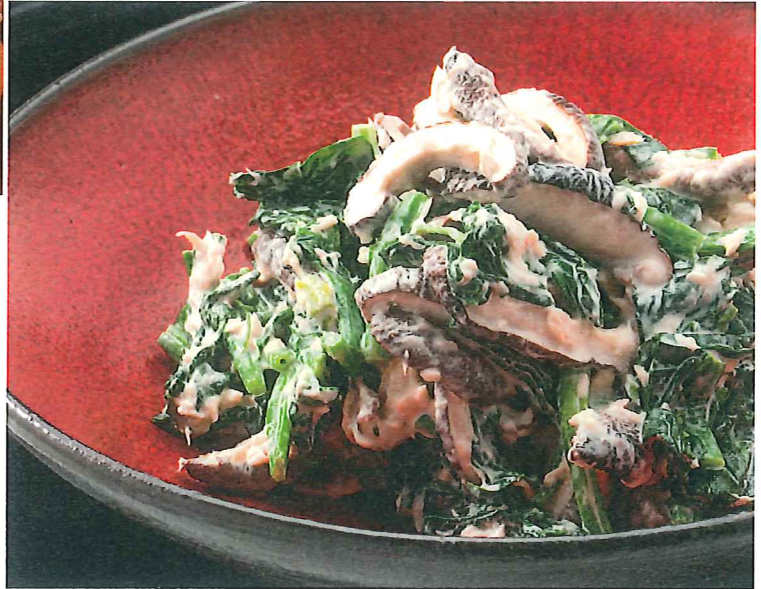
焼き椎茸の味噌マヨネーズ和え

材料(4人分)

椎茸	10枚
ツナ缶	1缶
ほうれん草	1束
マヨネーズ	大さじ3
味噌	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2

作り方

1. 椎茸は軸を取り網焼きする。厚めに切っておく。
2. ほうれん草は茹でて一口に切りそろえる。
3. ボールに①②と油を切ったツナ缶を入れ、マヨネーズ、味噌をあわせてたものとレモン汁を加えて和える。



椎茸パテのバインミー

材料(4人分)

パテ	椎茸	8枚
	鶏ももロースト	2本
	塩・こしょう	少々
	チリソース・レバーペースト	各大さじ1
なます	オイスター	小さじ1
	大根	1/5本
	人参	1/4本
	塩	ひとつまみ
	酢	酢50cc
	砂糖	大さじ3
水	大さじ2	
フランスパン	5本	
バクチャー・万能ねぎ・胡瓜・玉葱	適量	
ハム	3枚	
マヨネーズ・バター・レモン汁	適量	

作り方

1. 椎茸は石つきの先を少々カットし、ラップをしないで電子レンジに3分かける。
2. ①とパテの材料をすべて合わせ、フードプロセッサーにかける。
3. 大根と人参は千切りにし、塩を振ってしんなりさせる。甘酢に漬けてなますを作る。
4. フランスパンをサンドできるように切込みを入れ、オーブンで焼く。
5. 合わせたソース・椎茸のパテを塗り、カットした野菜・ハム・なますをサンドする。
6. 仕上げに好みでナンブラー・シーズニングソースを付ける。



干し椎茸と豚バラ肉の中華旨煮

材料(4人分)

干し椎茸	8枚
豚バラ肉薄切り	250g
白菜	1/4株
人参	1/2本
くわい(缶詰)	4個
小松菜	1/2束
油	大さじ2
豚肉の下味	
塩・こしょう	少々
酒	小さじ2
溶き卵	1個
片栗粉	大さじ1
油	小さじ1
鶏がらスープ	200cc
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1
水溶き片栗粉	適量
ごま油	小さじ2

作り方

1. 椎茸はひと晩戻し、一口に切っておく。白菜は大きめのそぎ切り、人参は2~3cmの薄切り、小松菜は3~4cmの長さに切りそろえる。くわいは2~3ミリの厚さに切っておく。
2. 豚バラ肉は一口に切りボールに入れ、下味用の塩、こしょう、酒を加え軽く揉み、溶き卵を加え更に揉み、片栗粉を加え混ぜ合わせ、最後に油を入れて混ぜておく。
3. 中華鍋(フライパン)を熱し油を注ぎ②を1枚ずつ並べるように入れ表面に焼き色を付ける。
4. ③に人参、白菜、くわい、椎茸の順に入れて炒め、合せ調味料を加え4~5分強火で煮込み、小松菜を加えてサッと混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を回し入れ、器に盛る。



椎茸ご飯

材料(4人分)

米	2カップ
干し椎茸	6枚
鶏胸肉	1/2枚
ごんなん	12粒
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
塩	小さじ1/3
昆布	5cm

作り方

1. 米は洗って水1カップ、椎茸の戻し汁1カップに昆布を加え浸水する。
2. 戻した椎茸は石付を取って1cmくらいの角切りにする。
3. 鶏胸肉も角に切り、湯通ししておく。
4. ごんなんは茹でて皮をむき横2つに切っておく。
5. ①の昆布を取り出し、②~④と調味料を加えよくかき混ぜて炊飯する。(季節の薬味などを添える)