

# 椎茸の美味しい食べ方

## 《椎茸フライ》

材料 (5人分)

- ・ 乾椎茸 10枚 ・ 卵 1個 ・ パン粉 適量 ・ 小麦粉 適量 ・ マヨネーズ 100g
- ・ ゆで卵 1個 ・ タマネギ(小) 1個 ・ パセリ 少々 ・ 塩・コショウ 少々

～料理の仕方～

- ① 乾椎茸を水でもどし、椎茸の水気を拭いて、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につける。
- ② 油を熱し①を揚げる。
- ③ タルタルソースをお好み量かけて食する。

～タルタルソースの作り方～

- ① タマネギ・パセリをみじん切りにして水にさらす。
- ② ゆで卵のみじん切りとタマネギ・パセリ・マヨネーズを混ぜ合わせ、塩コショウで味付けする。



## 《爆弾コロッケ》

材料 5個分

- ・ 乾椎茸 5枚 ・ 豚ひき肉 150g ・ ジャガイモ 3個 ・ たまご 5個 ・ タマネギ 1個
- ・ 塩、胡椒少々 ・ 小麦粉少々 ・ とき卵 1個 ・ パン粉少々 ・ あげ油

～料理の仕方～

- ① たまごは、固ゆでにしてむいておく。
- ② しいたけは戻して細かく刻む。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにして炒め、ひき肉を炒め、しいたけも加えて炒めて塩、胡椒で味を調える。
- ④ ジャガイモは、皮を剥き茹で、うちあげ再び火にかけ、余分な水分を取って熱いうちにつぶす。
- ⑤ ④に③を加え混ぜ合わせる。
- ⑥ ゆで卵に小麦粉をつける。
- ⑦ ⑤を手のひらに伸ばし⑥をいれて丸める。
- ⑧ ⑦に小麦粉解き溶きたまご、パン粉の順につけて揚げる。

## 《きのこスープ》

材料

- ・ 椎茸 1パック ・ しめじ 1パック ・ マッシュルーム 1パック
- ・ バター 20g ・ 小麦粉 大さじ1 ・ 固形コンソメ 1個
- ・ 水 1カップ ・ 牛乳 1カップ ・ 生クリーム 100ml

～料理の仕方～

- ⑨ しいたけは細切りに、しめじは石づきを落とし小分けにする。マッシュルームは石づきを落とし、薄切りにする。
- ⑩ 鍋にバターをとかし、①のきのこを炒める。
- ⑪ 水気が出るくらいまで炒めたら、小麦粉を加え、さらに炒める。
- ⑫ 水と砕いたコンソメを加えて煮る。
- ⑬ 沸騰したら、牛乳と生クリームを加え、軽く煮る。
- ⑭ 塩コショウで味を調えたら出来上がり。



## 《シイタケのタタキ》

～料理の仕方～

- ① 乾椎茸を水で戻しておく。
- ② 戻した椎茸を食べやすい厚さにスライスし、水切りをする。
- ③ 片栗粉をまぶして、カラッとするまで、揚げる。
- ④ 揚げた椎茸をお皿に盛りつけ、薄くスライスした玉ねぎ・ニンニクとみじん切りにしたネギを椎茸の上に盛り付ける。
- ⑤ タレは、ポン酢かタタキのタレなどを上から掛け、馴染ませて出来上がり。

## 《シイタケギョウザ》

材料 (4人分)

- ・ 生椎茸 12枚 ・ 酒 小さじ2 ・ 醤油 小さじ2 ・ 卵 1/3個
- ・ 塩、コショウ、ショウガ汁 少々 ・ 片栗粉 大さじ2 ・ ミンチ(豚肉) 100g
- ・ ゆでタケノコ 20g ・ 青ネギ 1本分 ・ ギョウザの皮 12枚
- ・ サラダ油 適量 ・ パセリ 少々 ・ 辛子醤油 適量

～料理の仕方～

- ① 生椎茸は軸を3cmほど残して石づきをとります。
- ② ミンチをよく練り、調味料を順に加えて更に練り、ゆでタケノコ・青ネギをみじん切りにして混ぜます。
- ③ ギョウザの皮の中央に②を広げ、①の椎茸の軸を包み込みます。
- ④ 中温の油でカラッと揚げます。
- ⑤ 器にもり、パセリを飾れば出来上がりです。

## 《どんこ小葉とベーコンの簡単ピザ》

材料 (4人分)

- ・ 乾椎茸(どんこ小葉) 4個 ・ 水 400cc ・ 醤油 小さじ2分の1
- ・ ベーコン(細切り) 2分の1～1枚 ・ 溶けるチーズ 適量

～料理の仕方～

- ① 小葉どんこは乾いたままキッチン鋏などで軸を取り、傘を下にして耐熱容器にいれ、醤油とベーコンも入れる。
- ② ラップフィルムを下に落とし気味にかぶせ、3分間電子レンジにかける。
- ③ そのまま5分置いたらラップをとって上に溶けるチーズをのせて30秒電子レンジにかける。
- ④ チーズがとろりと溶けたら出来上がり。

## 《しいたけまんじゅう》

材料 (10個分)

- ・ しいたけ粉 20g ・ 蒸しパンミックス 200g ・ 水 75cc
- ・ あんこ 250g ・ 打ち粉 適量

- ① あんこを10等分に分ける。
- ② ボールにしいたけ粉、蒸しパンミックス、水を入れよくこねる。
- ③ 生地を10等分にして丸め、手のひらでのばしあんこを包む。
- ④ 中火で約15分蒸す。

## 《山あわびご飯》

材料 (ご飯)

乾燥しいたけ 5枚

米5カップ

油揚げ 半枚

人参 8等分

戻し汁 200cc

水 800cc

醤油 75cc

材料 (やまあわび)

乾燥椎茸(厚肉大葉)5枚

醤油 大さじ3~4

砂糖 大さじ5~6

もどし汁 カップ4

作り方

- (1) ご飯は炊き込みご飯の要領で炊く
- (2) 山あわびのしいたけは、ぬるま湯でゆっくり戻し 足を切り、1枚を6~7切れに斜めそぎ切りにする
- (3) もどし汁、砂糖、醤油を加え弱火で30~40分煮る
- (4) ご飯を盛りしいたけを上のにせる

## 《ロールカツ》

材料 (5人分)

- ・乾椎茸 大3枚
- ・豚ロース薄切り 200~250g
- ・青シソの葉 4枚
- ・梅干 4個
- ・白味噌 大さじ2
- ・卵 1個
- ・パン粉 大さじ5
- ・小麦粉 大さじ3
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ2分の1

~料理の仕方~

- ① 梅干はさっと水洗いをして種を取り、みじん切りにして白味噌と合わせる。
- ② 椎茸は水につけて戻し千切りにして、漬け汁少々で一煮立ちさせ、あくを取り砂糖と醤油で味付けをしておく。
- ③ 豚肉を4等分して広げ、小麦粉をはたき付け、①の4分の1を肉の手前の方にのせて薄く伸ばし、その上にシソの葉を乗せ②を4分の1のせて端からくるくと巻き、残りも同様にする。
- ④ 小麦粉を③につけ解き卵をつけパン粉をまぶし、揚げ油を中温に熱し中まで火が通ったら強火にしてカラッと揚げる。後は、食べやすい大きさに切って食する。

## 《しいたけ三色焼き》

材料 (4人前)

生しいたけ 12枚

マヨネーズ 適量

カレー粉 適量

ツナ缶 1缶

青じそ 4枚

作り方

- ① しいたけの足を切る
- ② 黄色 マヨネーズにカレー粉を混ぜしいたけの内側に乗せる  
赤色 ツナ缶とマヨネーズを合えしいたけの内側に乗せる  
緑色 青じそを刻みマヨネーズで合えしいたけの内側に乗せる
- ③ オーブントースターで5~6分焼く

## 《爆弾カツ》

材料 (4 人前)

乾燥しいたけ	2 枚
ミンチ肉	400g
たまねぎ	1/4
ゆで卵	4 個
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① しいたけは戻し たまねぎとみじん切りにする
- ② ミンチ肉に①を入れ塩コショウをしてよくこねる
- ③ ゆで卵に小麦粉をまぶし②で包み込む
- ④ ③を小麦粉、溶き卵、パン粉につけてあげる
- ⑤ 1/2 にカットして盛り付ける

## 《しいたけの白和え》

材料(4 人分)

乾しいたけ	15 g
人参	1/2 本
ほうれん草	100 g
油揚げ	2 枚
こんにゃく	50 g
飾り用白ゴマ	適量

<input type="checkbox"/> もめん豆腐	1 丁
<input type="checkbox"/> 白みそ	大さじ 1
<input type="checkbox"/> 白ゴマ(すりおろし)	大さじ 3
<input type="checkbox"/> 砂糖	大さじ 2.5
<input type="checkbox"/> めんつゆ	大さじ 1
<input type="checkbox"/> 塩	小さじ 0.5

<input type="checkbox"/> もどし汁(椎茸)	カップ 1
<input type="checkbox"/> しょうゆ	小さじ 1
<input type="checkbox"/> みりん	小さじ 1

作り方

- ① 乾椎茸を水で戻し 3 c m くらいの薄切りにする
- ② 人参、ほうれん草、油揚げ、こんにゃくを 3 c m くらいの短冊切りにする
- ③ ①と②を□で 1 0 分くらい煮る
- ④ ○を全部混ぜ水気を切った③と和える
- ⑤ 盛りつけた後、飾り用白ゴマを振りかける