



## ☆JA越智今治女性部玉川支部☆「しいたけ」 レシピ



### ☆ばら寿司（ちらし寿司）☆

・米・・・・・・・・・・1升	(合わせ酢)
・ごぼう・・・・・・・・150g	・酢・・・・・・・・・・200cc
・人参・・・・・・・・・・100g	・砂糖・・・・・・・・・・200g
・れんこん・・・・・・・・100g	・塩・・・・・・・・・・30g
・えび・・・・・・・・・・300g	・魚のすり身・・・・200g
・卵・・・・・・・・・・10ケ	(そばろ)
・あなご・・・・・・・・2本	・高野豆腐・・・・・・3個
・赤板・・・・・・・・・・1本	・えび・・・・・・・・・・200g
・干しいたけ・・・・200g	・塩・・・・・・・・・・少々
・さやえんどう・・・・100g	・砂糖・・・・・・・・・・30g
・紅しょうが・・・・少々	
(A)	
・砂糖・・・・・・・・・・大さじ2	
・しょうゆ・・・・・・・・大さじ2	
・だし汁(しいたけもどし汁)・・・100ml	



- ① 魚のすり身に酢と塩を混ぜて30分位おく。そこに砂糖を入れて合わせ酢を作り、一煮たせしておく。
- ② ごぼう・人参は千切り、レンコンはイチョウ切りにしてえびとAで煮る。あなごは焼いてぶつ切りにする。飾り用のレンコンは酢レンコンにする。しいたけは甘辛く煮て、みじん切りと飾り用のななめにスライスする。
- ③ ①の合わせ酢をご飯に混ぜて酢飯にする。切るように米粒をつぶさないように混ぜる。
- ④ ②の具を酢飯と混ぜる。
- ⑤ 錦糸卵を作る。
- ⑥ さやえんどうは、すじを取り塩ゆでにする。
- ⑦ 赤板をうすく切る。
- ⑧ ⑤⑥⑦と酢レンコン、しいたけ、紅しょうがを彩り良くかざる。

#### (そばろの作り方)

- ① 高野豆腐をすりおろし、えびをすりつぶして、塩・砂糖を入れて火にかける。
- ② 食紅を入れてピンク色にする。

**\*前日に準備できるもの(酢レンコン、しいたけ、野菜の煮たもの)は用意しておくとき短で作れます。**

**\*お祝い事やお祭りなどで作られていたばら寿司。ぜひ特別な1日に作ってみてくださいね。**

### ☆しいたけの長寿煮☆

・干し椎茸 . . . . . 100 g	・みりん . . . . . 20ml
・酒 . . . . . 20ml	・いりこ . . . . . 16g
・しょうゆ . . . . . 10ml	・しょうが . . . . . 10g
・砂糖 . . . . . 80g	



- ① 干し椎茸は水でもどし短冊に切る。
- ② 鍋にしいたけの戻し汁 100 ccと調味料を入れて煮つめる。
- ③ 出来上がる前に、みりと千切りしょうがを入れて煮つめて完成。

### ☆しいたけのステーキ (2人分) ☆

・しいたけ . . . 6枚
・バター . . . 大さじ1~2



- ① フライパンにバターを入れて溶かししいたけを並べる。
- ② 両面を焦がさないように中火で7分ほど焼いて完成。

**\*お好みで塩コショウをかけてください。**



**\*干し椎茸は、タッパー等でひたひたの水につけて、冷蔵庫で一晩もどすと美味しいだしがとれます。**  
**\*干し椎茸のもどし汁で作った、お吸い物や、お味噌汁はとても美味しいので、余った時は作ってみてくださいね。**  
**\*しいたけは、カロリーは低いのに栄養満点。**  
**ぜひ毎日の食事に取り入れてください。**

