



☆JA越智今治女性部フレッシュ 16 支部☆「しいたけ」 レシピ



☆しいたけ大葉味噌おにぎり (10 個) ☆

・しいたけ 8 個	・砂糖 大さじ 2
・大葉 10 枚	・みりん 大さじ 2
・合い挽きミンチ肉 . . 130 g	・さくら味噌 . . 大さじ 4
・ごはん 3 合	・ごま油 大さじ 1



- ① しいたけは石づきを落として 1 cm 角のみじん切りにします。大葉は細かいみじん切りにします。
- ② フライパンにごま油をひいて、合い挽きミンチ肉を炒めます。火が通ってきたら、①のしいたけを入れて油がなじむまで中火でさっと炒めます。
- ③ ②に砂糖、みりん、さくら味噌を入れて全体になじませます。調味料が混ざったら、火を止めて大葉を入れてさっと混ぜ合わせて完成です。
- ④ 炊きたてのご飯をおにぎりにして中に入れても良いです。また混ぜ合わせておにぎりにしても美味しいです。

***しいたけの量は大きさによって調整してください。写真は、中ぐらいの大きさを使用しました。**

***さくら味噌は、JA越智今治女性部一五会で作っているお味噌で、さいさいきて屋・Aコープで買えます。**

☆しいたけのツナサクサク焼き (4 人分) ☆

・しいたけ 8 個	(A)
・ツナ缶 1 缶 (70 g)	・オイスターソース . . 大さじ 1
・ピザ用チーズ . . . 大さじ 2	・マヨネーズ 大さじ 1
・粉チーズ 適量	(飾り用)
・パン粉 大さじ 2	・ドライパセリ 適量



- ① ボウルにツナ缶と (A) を入れて混ぜ合わせます。
- ② しいたけの軸を取り、アルミホイルの上に並べます。
- ③ ①のツナを椎茸の上にのせて、ピザ用チーズ、粉チーズ、パン粉の順にかけます。
- ④ オーブントースター等で、焼き色がつくまで 7 分ほど焼きます。器にもってパセリをかけて完成です。

☆しいたけとわかめの酢の物 (4 人分) ☆

・しいたけ (中ぐらい) . . . 8 個
・乾燥わかめ 6 g
・ミニトマト 4 個
・エコープほめられ酢 . . . 大さじ 3



- ① 乾燥わかめを水でもどします。ミニトマトは半分に切ります。
- ② しいたけは、1 口大の大きさに切り、熱湯でサッとゆでます。
- ③ ①と②をボウルに入れて、エコープほめられ酢を回しかけて和えたら完成です。

***お好みでカニカマなども入れてください。ほめられ酢は、エコープマーク品商品で、和えるだけで簡単に酢の物ができるのでおすすめです。**

☆しいたけのポタージュ（4人分）☆

・しいたけ（中ぐらい）・・・8個	・牛乳・・・・・・・・500ml
・マッシュルーム （ブラック）・・・120g	・バター・・・・・・・・40g
・マッシュルーム （ホワイト）・・・120g	・塩コショウ・・・少々
・ぶなしめじ・・・・・・・・1パック	《A》
・玉ねぎ・・・・・・・・1個	・水・・・・・・・・200ml
・ドライパセリ・・・・・・・・適量	・コンソメスープの素・2個



- ① しいたけ、マッシュルームの石づきを落として千切りにします。ぶなしめじは、石づきを取り、ほぐします。玉ねぎは薄切りにします。
- ② 鍋にバターを入れて中火にかけ、玉ねぎを炒めます。しんなりしてきたら、しいたけ、マッシュルームをぶなしめじを炒めます。
- ③ じっくり炒めてしんなりしてきたら、火を止めて粗熱をとります。
- ④ ミキサーに③と牛乳を入れてペースト状にします。
- ⑤ 鍋に《A》を入れて火にかけます。④も入れて混ぜながら温めます。塩コショウで味を整えます。
- ⑥ 器に盛って、パセリを振って完成です。

***きのこたっぷり栄養満点のポタージュスープ。ぜひ作ってみてくださいね。ミキサーの代わりにクッキングカッターでも作れます。**



*「しいたけ大葉味噌」が余ったので、パンにのせてアレンジしてみました。

①パンを半分に切って、バターを塗ります。

②「しいたけ大葉味噌」をのせます。

③そして、「しいたけツナサクサク焼き」と同じように、ピザ用チーズ、粉チーズ、パン粉を乗せてオーブンで焦げ目がつくまで焼きます。

美味しい～～！！パンにも合います♪(^-^*)

余ったら、ぜひ作ってみてくださいね。