

きのこ油揚げの炊き込みごはん

○材料：5人分(約297kcal/1人)

米	2合
お好みのきのこ (ぶなしめじ、しいたけ、まいたけ、えのきたけなど)	200g
油揚げ	1枚(75g)
青ねぎ	2本
<A>	
酒	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2
和風顆粒だし	小さじ2



○作り方

- 1.米はといで炊飯鍋に入れる。かぶるくらいの水を入れて30分以上吸水させる。
- 2.きのこ類は石づきを除き、小房に分けるか、うす切りにする。
油揚げはキッチンペーパーに挟んで油抜きし、3~4cm長さの細切りにする。
- 3.1に<A>を加えて2合の目盛りより少し少なめに水加減する。●水加減は2合の線の下くらいが目安。
よく混ぜてから2をのせてフタをし、炊飯機能で炊く。●2をのせてからは混ぜないようにします。
- 4.炊き上がったら小口切りにした青ねぎを加えて切り混ぜ、器に盛り付ける。

○無断転載禁止：仙台市ガス局



・・・ぶなしめじについて・・・

ぶなしめじはカルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンB1、B2、ナイアシンなどを含む、栄養価の高いきのこです。食物繊維も豊富なので、便秘の解消やコレステロール値の低下などにも役立ちます。また、うまみ成分のアミノ酸も多く、煮物、炊き込みごはん、汁物、天ぷら、炒めものなど、和洋中と幅広く利用できます。

【選び方と保存法】

カサの色が濃く、小さめで開きすぎずハリと弾力があるものが新鮮です。軸はかたいものが良質です。保存はパックのまま、もしくは密閉容器に入れ、冷蔵庫で数日保存できます。ゆでてもしんなりしにくいので、塩を加えたお湯にサッとくぐらせて冷凍保存するのもおすすめです。

・・・まいたけについて・・・

歯ごたえと独特の香り、うまみが人気のきのこです。免疫力アップなどに役立つと言われるβ-グルカンやカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDを豊富に含んでいます。

【選び方と保存法】

さわるとパリッと折れるようなものが新鮮です。カサが肉厚でしっかりしているもの、軸がかたくしまり、ピンとしているものが良質です。保存はパックのまま冷蔵庫で保存します。小分けにして保存袋に入れ、冷凍することも可能です。調理するときは冷凍のまま加熱し、火を通します。

鶏手羽と乾しいたけの黒酢煮

○材料：5人分(約440kcal/1人)

乾しいたけ(中～大)	10本(約35g)
鶏手羽元	15本
しょうゆ	大さじ1/2
こんにゃく	1枚(250g)
しょうが(スライス)	3～4枚
にんにく	1片
サラダ油	大さじ1
絹さや(ゆで)	10枚
<A>	
黒酢	大さじ4
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ1と1/2
きび砂糖	大さじ1と1/2
鶏がらスープの素	小さじ1
乾しいたけの戻し汁	100cc



○作り方

- 乾しいたけはさっと洗い、400ccの水に浸す。ラップを水面としいたけに密着させてかぶせ、冷蔵庫にひと晩置いて戻す。
 - ビニール袋に乾しいたけと水を入れて空気を抜いて口を縛り、冷蔵庫にひと晩置いてよい。乾しいたけが戻ったら水気を絞り、軸を除く。傘は2等分の削ぎ切りにする。
 - 乾しいたけが小さい場合は軸を除くだけでよい。
- 鶏手羽元は水気をキッチンペーパーでふき取り、フォークで数カ所刺し、しょうゆをもみ込む。
 - 時間があれば、5～10分ほど置くとよい。
- こんにゃくはあく抜きし、ひと口大にちぎる。
にんにくは皮をむいて縦半分に切り、包丁の腹でつぶす。
- フライパンまたは鍋(フッ素樹脂加工がオススメ)にサラダ油を熱し、2の手羽元を入れて表面の色が変わるまで焼く。
しょうが、にんにく、こんにゃく、乾しいたけを加えて炒め、<A>を加えて煮立てる。
アクを取り、落し蓋をして25～30分ほど煮る。(タイマー機能が便利)
 - 初めの15分は中火で加熱し、残りの10～15分は弱火で加熱する。
- 落し蓋を取り、中火で煮汁がほとんどなくなるまで煮詰める。
- 器に盛り付け、斜め半分に切った絹さやを飾っていただく。

○無断転載禁止：仙台市ガス局



・・・乾しいたけについて・・・

【上手な戻し方】

- ①軽く流水で洗い、乾しいたけに付いているほこりを落とします。
- ②乾しいたけと見た目と同じ分量の水に浸し、乾しいたけの傘の裏が水に浸るように並べ、ラップを水面としいたけに密着させてかぶせ、冷蔵庫にひと晩置いて戻します。

- 早い場合では、約3～5時間で戻ります。
- 冷水で戻すとしいたけ本来の自然の甘みが強くなります。このため、冷蔵庫の中で戻すと甘く濃厚なダシが取れます。ひと晩以上漬けすぎても問題はありません。むしろ、美味しく戻すためにはそれくらいが戻し時間の目安です。
- しいたけの足をつまんでみて、柔らかくなったら十分戻っています。
事前に足を切り落としている場合には、傘の中央部分を触って確認してください。
- 原木しいたけの場合は一枚一枚戻り具合が異なる場合があります。
肉厚で美味しいしいたけほど戻りにくい傾向がありますのでじっくり戻してください。
- 戻りにくい時は足を切り落としたり、包丁で適当な大きさに切ってから再び浸すと早く戻ります。

【宮城県公式Webサイト 林業振興課 山の幸こだわりのレシピ集より】

ピリ辛きのこのフレッシュサラダ

○材料:5人分(約66kcal/1人※<A>のドレッシングを半量残した場合)

ぶなしめじ	100g
まいたけ	100g
しいたけ	100g
ごま油	大さじ1
<A>	
だし汁	1/2カップ
きび砂糖	大さじ1と1/2
白いりごま	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
一味唐辛子	小さじ1/2弱
ごま油	大さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
レタス	
サニーレタス	2と1/2枚
きゅうり	1本
糸唐辛子	適宜



●だし汁について

いりこだしがオススメですが、他のだしでも可。
お湯(1/2カップ)に和風顆粒だし(小さじ1/2)を溶いたものでも可。

○作り方

- 1.ぶなしめじは石づきを除いて小房に分ける。
まいたけは食べやすい大きさに裂く。
しいたけは石づきを除いて、4等分に切る。
- 2.1をビニール袋に入れ、ごま油をまぶす。ココットプレートに広げて**ココットプレート・タイマー設定**で5~6分焼く。
- 3.ボウルに<A>を入れて混ぜ、2を加えて和える。●白いりごまは指でしっかりとひねってから加える。
粗熱をとり、密着するようにラップをして冷蔵庫で30分以上、味をなじませる。
- 4.レタス、サニーレタスは洗って水気をきり、ひと口大にちぎる。
きゅうりは縦半分に切ってから、斜め薄切りにする。
- 5.皿に4を盛り付け、3の汁気を切ったのせる。お好みで糸唐辛子を飾り、きのこ野菜を一緒にいただく。
お好みで3のタレをかけて味を調節する。

○無断転載禁止:仙台市ガス局

・・・しいたけについて・・・

低カロリーでミネラルや食物繊維が豊富なしいたけは、生活習慣病を気にされている方にもおすすめの食材です！

【保存法】

ひだを上にして密閉保存容器に入れ、冷蔵庫で保存します。
保存性が低いので早めに使い切るか適当な大きさに切って冷凍するのがオススメです。
冷凍すると生のものよりうまみ成分が出やすくなり、美味しくなるといわれています。

【しいたけは洗う??】

菌床栽培、原木栽培ともに、栽培物はほぼ無農薬でゴミや虫の心配もありません。
水で洗うと風味が落ちるので、汚れが気になる場合は軽く払って落とすか、しめらせたキッチンペーパーでふき取りましょう。

豆花(トウファ)

○材料:5人分(約145kcal/1人)

白きくらげ 25g
<シロップ>
お湯 150cc
砂糖 40g
ライチリキュール 小さじ1/2

<豆花>
粉ゼラチン 6g
冷水 大きじ2
調整豆乳 400cc

<トッピング>
さくらんぼ(缶詰) 5コ
ブラックタピオカ(ゆで) 約45g
ゆであずき 1/2缶
季節の果物 適量
(キウイ、マンゴーなど)



○乾燥ブラックタピオカのゆで方

- 1.乾燥ブラックタピオカ(15g)を鍋に入れ、水(500cc)を加えてひと晩つけておく。
- 2.お好みで砂糖を大きじ2~3杯入れて優しく混ぜ、鍋を火にかける。
- 3.沸騰してから3~5分ほど茹で、固さを確認して冷水にとって洗い、冷ます。

●茹で上がりは約3倍の重さになります。

○作り方

1.粉ゼラチンは冷水に振り入れて混ぜ、10分ほどふやかす。

2.鍋に調整豆乳100ccを入れて混ぜながら火にかけ、鍋のふちがフツフツと沸いてきたら火を消し、1のゼラチンを加えてよく溶かす。溶けたら残りの調整豆乳300ccを加えて混ぜ、バットかボウルに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

3.シロップの材料を混ぜ、冷ましておく。

4.白きくらげは沸騰したお湯で30秒~1分ほど茹でて(タイマー機能が便利)、冷水に取り、冷やす。
キッチンペーパーに挟んで水気をとり、石づきを除いて2~3cm長さのせん切りにする。
2のシロップが冷めたら白きくらげを加えて、冷蔵庫で冷やしておく。

5.果物は皮などを除き、ひと口大に切る。

6.2をスプーンですくって器に盛り付け、白きくらげの入ったシロップを注ぎ、トッピングをのせていただく。

○無断転載禁止:仙台市ガス局

．．． 生きくらげと乾燥きくらげ ．．．

【生きくらげ】

●調理方法:食べる前には必ず加熱が必要です。

- ①生きくらげをさっと水洗いする。
- ②石づきを落とし、好みの大きさに切る。
- ③炒めるまたは、沸騰したお湯で30秒ほど茹でる(煮る)。

●保存方法:生きくらげは冷蔵庫に保存します。保存温度は4~16℃くらいが適温です。

基本的には冷蔵庫の「野菜室」で保管しましょう。

使い切れなかった生きくらげは乾燥を防ぐためにビニール袋に入れたり、ラップで軽く包んで保管しましょう。

【乾燥きくらげ】

●基本の戻し方:①軽く洗い、きくらげが完全に浸かるくらいまで冷水を入れる。

②冷蔵庫に入れて、ひと晩おく。(約6時間)

きくらげの戻し汁は、乾しいたけとは違い、うま味成分が出ているわけではないので料理には使用しません。

●乾燥きくらげは、水で戻すと約7倍の大きさに膨らみます。

戻しすぎて使い切れなかった場合は、食べやすい大きさに切ってから冷凍保存しておくのと凍ったまま調理に使えて便利です。