

しめじ・まいたけ・エリンギ

しめじ、まいたけ、エリンギは、徹底した管理の生育室で人工栽培が普及して一年中市場に出回るようになった。これらのきのこ類は、カロリーが低く、食物繊維が豊富なので、免疫力を高めて、生活習慣病の予防に効果的です。みそと合わせて、おすすめの健康食材ですので、ぜひ毎日の食卓にきのこを取り入れてみてください。

きのこみそ煮



<材料>

しめじ100g えのき茸100g 豚薄切り肉150g
しょうが5g 赤唐辛子1本 万能ねぎの小口切り適量

調味料A

水50cc 酒50cc 砂糖大さじ2 酢大さじ1 上高地みそ45g

【作り方】

しめじは石づきを切って小房に分ける。

えのきは根元を切り、長さを半分にしてほぐす。

しょうがはみじん切りにし、赤唐辛子は小口切りにする。

豚肉は3等幅に切る。

フライパンにサラダ油大さじ1と豚肉を入れて中火で炒める。

肉の色が白く変わったら、調味料Aとしょうが、赤糖辛子を入れて煮る。

煮立ってきたら、しめじとえのき茸を入れて煮る。

きのこに火が通ったら片栗粉小さじ1の水溶きを入れてとろみをつける。

味を調べて器に盛り、万能ねぎを散らす。

鶏みそきのソース



<材料>

鶏もも肉 300g エリンギ 100g まいたけ 100g いんげん 30g
削り節 1袋 (3g)

調味料B

だし汁 100cc 上高地みそ 20g 砂糖 大さじ1 酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ1

【作り方】

エリンギは横半分に切り、縦半分に切ってから薄切りにする。

まいたけは石づきを切って、手で裂く。

いんげんは両端を切り落とし、塩熱湯でゆでる。冷めたら斜め切りにする。

鶏肉は身を上にして余分な脂肪を取り除く。厚みを平均に開いて白い筋に直角に包丁4～5か所浅い切り込みを入れて筋を切る。1枚を4等分に切り軽く塩、こしょうする。テフロンのフライパンに鶏肉の皮を下にして並べ、中火で焼く。

こんがりとし焼き色がついたら裏返し、同様にして焼き火を通して取り出す。

フライパンの油をふき取り、サラダ油 大さじ1 とエリンギ、まいたけを入れて炒める。

きのこに火が通ったら、調味料Bを加える。

煮立ったら味を調べて片栗粉 小さじ2 の水溶きでとろみをつける。火を止めて削り節といんげんを混ぜる。

器に のきのこを盛り、鶏肉を切ったのせる。

きのこみそあえ



<材料>

しめじ100g えのき200g 生しいたけ4枚 貝割れ菜20g

調味料C

砂糖大さじ1 酢大さじ3 水大さじ3 上高地みそ40g 白すりごま20g

【作り方】

ボウルに調味料Cを混ぜ合わせておく。

しめじは石づきを切って小房に分ける。

えのきは根元を切り、長さを半分にしてほぐす。

生しいたけは軸を取り、かさは4等分に、軸は薄切りにする。

貝割れ菜は根元を切り落とし、半分に切る。

耐熱皿に、しめじ、えのき、生しいたけを入れ、酒大さじ1をふり混ぜラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱して冷ます。

のボウルに のきのこ入れてよく混ぜ、貝割れ菜を加えてサックリ混ぜる。

きのこ納豆汁



<材料>

納豆40g(1パック) なめこ50g 長ねぎ20g 上高地みそ30g

【作り方】

長ねぎは小口切りにする。

なめこはサッと水洗いする。

納豆をすり鉢に入れてよくすり、少量のだし汁を加えてさらにする。

なべにだし汁400ccを入れて火にかける。

煮立ってきたらなめこを入れて煮る。

なめこに火が通ったら、みそをだし汁で溶きのばして入れて味を調える。

の納豆を入れてひと煮立ちで火を止める。

お椀に盛って、ねぎを散らす。