

森のめぐみの

しいたけ レシピ

ヘルシーで栄養たっぷりな
家族がよろこぶ椎茸レシピをご紹介します。



森の恵みを めしあがれ。

日本で初めてきのこが栽培されたのが、「原木しいたけ」と言われています。

長く親しまれてきた「原木しいたけ」の美味しさを知ってもらいたくて、しいたけの魅力を再発見するレシピをお届けします。

「しいたけ」和食」のイメージにとらわれない、和洋中とりどりのしいたけ料理を、ぜひご家庭でお試ください。

販売先・詳しい情報については
お気軽にお問い合わせください。

農業組合法人 森のめぐみ

茨城県つくば市中野 183 番地 1

TEL: 029-896-6431

FAX: 029-896-6432

E-mail: info@morinomegumi.or.jp

<http://www.morinomegumi.or.jp>

【品質管理について】

菌の植え付けから収穫、袋詰めまでを全て人の手で行っています。薬剤は一切使わずに、原木の栄養と水だけで育てています。また、放射能測定を定期的に行い、安全を確認しています。ご安心してお召し上がりください。



豊かな香りと、
しつかりとした歯ごたえ。

原木しいたけは、日本では
きのこ類の中で初めて人の
手による栽培がはじまった
きのこです。

茨城県内では県北の里山
地区で、山の手入れで伐
採した木を利用した栽培
が行われ、主に干しいた
けとして古くから食され
ていました。その後、東京
市場が近い条件などから、
県南地域でも主に生しい
たけ販売用としてハウス内
での原木しいたけ栽培を

半世紀ほど前から行ってい
ます。

原木栽培は昔ながらの方
法で手間ひまはかかりま
すが、ゆつくりと時間をか
けて木の栄養をたっぷり吸
収するため、本物の木の
子といえます。香りと歯ご
たえの良さに自信があるか
らこそ、日本の伝統である
原木栽培が続けられてい
ます。

低カロリーで、 栄養満点。

低カロリーなしいたけには、
現代生活に不足しがちな
栄養やうま味成分が豊富
に含まれています。

便秘を予防し、体内浄
化に役立つ「食物繊維」。
血中コレステロールの増加
を抑制し動脈硬化に予
防によいといわれる「エリ
タデニン」。しいたけ特有の
成分といわれています。

ほかに、免疫機能の向
上に作用するといわれる

「レンチナン」や、豊富な
「ミネラル」も。

また、「グアニル酸」という
うま味成分が乾したり加
熱することで組織の内部
から出やすくなるため、よ
り美味しくいただけます。

日々の食卓に上手に取り
入れて、生活習慣病の予
防や健康にお役立てくだ
さい。

干し椎茸の戻し方

①椎茸をさっと水洗いして、②③④たっぷりの水浸し蓋又は
ラップを直接椎茸にかぶせ戻します。ある程度戻したら軸を切り落
としておくと早く戻ります。軸からもだしが出ますので一緒に入れておき
ます。戻し時間は大きさにより異なりますが、ひと晩位が目安となりま
す。茹でたり、お湯で戻すと香りや艶、旨味が失われますのでお勧め
できません。



椎茸の保存方法

野菜室よりはチルド室での保存が適しています。また、適当な大き
さにカットして冷凍し、解凍せずにそのまま調理するとおいしくいただけ
ます。干し椎茸も冷蔵保管がおすすめです。





椎茸パテのバインミー

材料(4人分)

パテ	椎茸	8枚
	鶏ももロースト	2本
	塩・胡椒	少々
	チリソース・レバーペースト	各大匙1
	オイスター	小匙1
なます	大根	1/5本
	人参	1/4本
	塩	ひとつまみ
	酢	酢50cc
	砂糖	大匙3
	水	大匙2
フランスパン	5本	
パクチー・万能ねぎ・胡瓜・玉葱	適量	
ハム	5枚	
マヨネーズ・バター・レモン汁	適量	

作り方

- 椎茸は石つきの先を少々カットし、ラップをしないで電子レンジに分かける。
- ①とパテの材料をすべて合わせ、フードプロセッサーにかける。
- 大根と人参は千切りにし、塩を振ってしんなりさせる。甘酢に漬けてなますを作る。
- フランスパンをサンドできるように切込みを入れ、オーブンで焼く。
- 合わせたソース・椎茸のパテを塗り、カットした野菜・ハム・なますをサンドする。
- 仕上げに好みにナンプレー・シーズニングソースを付ける。



椎茸ご飯

材料(4人分)

米	2カップ
干し椎茸	6枚
鶏胸肉	1/2枚
ぎんなん	12粒
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
塩	こさじ1/3
昆布	5cm

作り方

- 米は洗って水1カップ、椎茸の戻し汁1カップに昆布を加え浸水する。
- 戻した椎茸は石付を取って1cmくらいの角切りにする。
- 鶏胸肉も角に切り、湯通ししておく。
- ぎんなんは茹でて皮をむき横2つに切っておく。
- ①昆布を取り出し、②～④と調味料を加えよくかき混ぜて炊飯する。

焼き椎茸の味噌マヨネーズ和え

材料(4人分)

椎茸	10枚
ツナ缶	1缶
ほうれん草	1束
マヨネーズ	大さじ3
味噌	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2

作り方

- 椎茸は軸を取り網焼きする。厚めに切っておく。
- ほうれん草は茹でて一口に切りそろえる。
- ボールに①②と油を切ったツナ缶を入れ、マヨネーズ、味噌をあわせたものとレモン汁を加えて和える。



干し椎茸と豚バラ肉の中華旨煮

材料(4人分)

干し椎茸	8枚	
豚バラ肉薄切り	250g	
白菜	1/4株	
人参	1/2本	
くわい(缶詰)	4個	
小松菜	1/2束	
油	大さじ2	
下味	塩・こしょう	少々
	酒	小さじ2
	溶き卵	1個
	片栗粉	大さじ1
	油	小さじ1
調味料	鶏がらスープ	200cc
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	オイスターソース	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	水溶性片栗粉	適量
ごま油	小さじ2	

作り方

- 椎茸はひと晩戻し、一口に切っておく。白菜は大きめのそぎ切り、人参は2～3cmの薄切り、小松菜は3～4cmの長さに切りそろえる。くわいは2～3ミリの厚さに切っておく。
- 豚バラ肉は一口に切りボールに入れ、下味用の塩、こしょう、酒を加え軽く揉み、溶き卵を加え更に揉み、片栗粉を加え混ぜ合わせ、最後に油を入れて混ぜておく。
- 中華鍋(フライパン)を熱し油を注ぎ②を1枚ずつ並べように入れ表面に焼き色を付ける。
- ③に人参、白菜、くわい、椎茸の順に入れて炒め、合せ調味料を加え4～5分強火で煮込み、小松菜を加えてサッと混ぜ、水溶性片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を回し入れ、器に盛る。



椎茸の海老プリサンド

材料(4人分)

椎茸(1P8入り)	16枚
海老	100g
イカ	100g
卵白	30g
塩	2g
白ワイン	小匙1
ブランデー	小匙1/3
サラダ油	適量
マヨネーズ	大匙1
醤油	大匙1
大葉	8枚
カブ	適量
パプリカ	適量
ペゴロス	適量

作り方

- イカ、卵白、塩、白ワイン、ブランデーをフードプロセッサーにかけてなめらかにする。ボールにうつつて下処理して1cm角に切った海老を加える。
- フライパンに油をひき、①を直径5cmの大きさにして焼く。両面焼き色を付けて、火を通す。
- 椎茸を網焼きして軽く醤油をふる。椎茸の内側にマヨネーズを塗る。
- ③の椎茸に大葉を敷き2をサンドし、爪楊枝(ピック)で止める。
- ④を器に盛り、付け合せを網焼きして添える。



干し椎茸のクリームスープ

材料(4人分)

干し椎茸(戻して)	150g
玉ねぎ	150g
バター	150g
水	200cc
戻し汁	200cc
固形コンソメ	1個
牛乳	100cc
生クリーム	50cc
塩	小匙1弱
胡椒	少々
生クリーム	大匙1
干し椎茸	少々

作り方

- 干し椎茸を水に戻す。1晩ぐらい水につけておく。
- 干し椎茸をしっかりと茹でる。茹でた椎茸は軽く水気をとり取り出しておく。茹で汁をペーパーでこす。
- 玉ねぎをみじん切りにして、バターで炒める。戻してスライスした椎茸を加え炒める。しんなりしたら、戻し汁と水と固形コンソメ、牛乳をくわえて煮る。塩、胡椒する。
- あら熱をとり、①をミキサーにかけて、鍋に戻し生クリームを加え混ぜる。
- 器に揚げた干し椎茸と生クリームを飾る。