

原木しいたけを使ったレシピ

【しいたけ一口メモ】

しいたけは低カロリー(約20kcal/100g)な食品で、整腸作用のある食物繊維やコレステロール低下作用を持つといわれるエリタデニン、抗腫瘍作用を有するレンチナンが含まれています。また、骨の発育に必要なビタミンDのもととなる、エルゴステロールも豊富に含んでいます。うま味成分の主体は5'-グアニル酸、独特な香りはレンチオンです。干しいたけをおいしく戻すには、5℃の水に5～6時間(冷蔵庫内)浸しておくといでしょう。

干しいたけを使ったレシピ

干しいたけの炊き込みご飯

- ① 戻した干しいたけを薄切りにし、2cm長さの干切りにした人参、3×1cm幅程度に切った油揚げ、ひき肉を、しいたけの戻し汁、めんつゆ、酒を加えて煮る。
- ② 程よく火が通ったら、①をボウルを敷いたざるにあげる。ボウルの煮汁の粗熱を取る。
- ③ といだ米に②の煮汁を加え、4合分の目盛に合うように水を加える。少し味見をし、うすいようであれば、塩などで味を調節する。
- ④ ②の具材を入れ、良くかき混ぜ、炊飯する。

材料	分量(8人分)
うるち米	2合
もち米	3合
干しいたけ	6個(30g)
人参	小1本(70g)
ひき肉	150g
油揚げ	2枚(30g)
しいたけの戻し汁	200cc
めんつゆ(濃縮)	80g
酒	30g
塩	お好み



干しいたけの豆乳スープ

- ① 戻したしいたけとタマネギを薄切りにし、フライパンにバターを溶かして弱火で炒める。さらにコンソメ、塩、こしょうを加えて炒める。
- ② 全体がしっとりしてきたら、しいたけの戻し汁と豆乳を加え、アクを取ながら10分ほど弱火で加熱する。
- ③ ②をミキサーに入れ、よく攪拌する。
- ④ カップに盛り付けたら、パセリやバジルの粉末をちらす。

材料	分量(5人分)
干しいたけ	10枚(50g)
たまねぎ	1個(360g)
バター	40g
しいたけの戻し汁	400cc
豆乳	1000cc
塩、こしょう	適量
パセリ又はバジル	お好み



きのこのあったかスープ

- ① 干しいたけを水戻しする。
- ② しょうがを干切り、しいたけを薄切り、えのきだけは石づきを切り落とし、3～4cm幅に切る。
- ③ 鍋にしいたけの戻し汁を加えた水とコンソメ、②の材料を加え火にかける。
- ④ きのこに火が通ったら、醤油、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみを付けた後、とき卵をゆっくりと流し入れて出来上がり。

材料	分量(5人分)
干しいたけ	10枚(50g)
えのきだけ	1/3袋(60g)
しょうが	10g
卵	2個
コンソメ	10g
しいたけの戻し汁を加えた水	1000cc
片栗粉	適量
塩、こしょう	適量



生しいたけを使ったレシピ

しいたけバーガー

- ① エビに酒加え混ぜ合わせる。しいたけのじくをとる。
- ② 玉ねぎ、しいたけのじく、エビ、をフードプロセッサーや包丁を使い、細かく刻み、片栗粉、塩、こしょうで味付けをする。
- ③ しいたけの大きさに合わせて丸めたすり身をフライパンで両面こんがり焼く。
- ④ しいたけの軸をとり、両面を焼く。(オーブンでもOK)
- ⑤ マヨネーズ、ケチャップ、レモン汁でオーロラソースを作る。
- ⑥ しいたけ、エビのすり身、レタス、半分に切ったミニトマト1個分、オーロラソース、しいたけの順に重ね、つまようじなどで中心をさして出来上がり。

材料	分量(4人分)
えび	140g
酒	10g
玉ねぎ	60g
片栗粉	5g
塩、こしょう	少々
しいたけ	8個
レタス	20g
ミニトマト	4個
〈オーロラソース〉	
マヨネーズ	20g
ケチャップ	20g
レモン汁	少々



きのこのヘルシーバーグ

- ① エリンギをフードプロセッサー又は包丁で細かく刻む。
- ② しいたけは薄切り、えのきだけは石づきを切り落とし、2センチほどの幅に切る。
- ③ オクラは5mm程度の厚さの輪切りにする。
- ④ ①～③とひき肉、卵、塩コショウをボウルに合わせ、粘りが出るまで、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 適当な大きさにまとめた種を、フライパンで両面焼く。
- ⑥ ⑤をお皿に盛り、汁を絞った大根おろしと千切りにした大葉を盛り付け、ポン酢しょうゆをかけて出来上がり。
- ⑦ 付け合わせにトマトやレタスなどを盛り付ける。

材料	分量(5人分)
しいたけ	6個(120g)
エリンギ	80g
えのきだけ	100g
合びき肉	200g
オクラ	5本(50g)
卵	2個
塩、コショウ	少々
大根	150g
大葉	5枚
ポン酢しょうゆ	1人20g
付け合わせ(レタス、ミニトマトなど)	



きのこ春巻き

- ① しいたけと大葉を千切りにし、少量の油で炒めて塩、コショウを加える。
- ② 餃子または、春巻きの皮に、①と適当な大きさに切ったチーズ、ハム、大葉を巻き、水溶き片栗粉を使ってのり付けしながら包む。
- ③ ②を170℃前後の油で、裏返ししながらキツネ色になるまで揚げる。

材料	分量(5人分)
しいたけ	8個(160g)
大葉	5枚
スライスチーズ	適量
ハム	適量
餃子又は春巻きの皮	
塩、コショウ	少々
水溶き片栗粉	適量
油(炒め用)	10g
油(揚げ用)	適量



しいたけピザ

- ① しいたけを薄くスライスしておく。
- ② 餃子の皮2枚にケチャップを薄く塗り、重ねる。
- ③ ②にスライスしたしいたけを4～5枚のせ、とろけるチーズをのせ、180℃のオーブンで5～8分程焼く(チーズが溶けて皮に焦げ目が付いたらOK)
- ④ 出来上がったらパセリまたはバジルの粉末を散らす。

材料	分量(10個分)
しいたけ	5個(100g)
餃子の皮	20枚
ケチャップ	50g
とろけるチーズ	100g
パセリ又はバジル	少々

