

原木しいたけ生産者の甲斐照子さんが教える！

しいたけの酢味噌和え

材料（6人分）

- しいたけ(直径6cm程度) 12個
- チモト 1束
- 味噌 70g
- 酢 大さじ1
- 砂糖 20g
- すりごま 適量
- ごま 適量

A



作り方

- ① しいたけを千切りにしてゆでる。
- ② チモトを軽くゆで、水気を切り適当な長さに切る。
- ③ Aの材料をよく混ぜて酢味噌を作る。
- ④ ①と②に酢味噌とゴマを混ぜ合わせれば出来上がり。

こっそりPoint!

- ①チモトの代わりに葉物野菜のほかニンジンなどを入れてもおいしいのでお好みのアレンジを試してみてね!
- ②酢味噌はそれぞれのご家庭の味のものを使ってください。市販のものでもOKです。
- ③山椒の葉を入れるとその豊かな香りですらにおいしさアップです!
- ④辛い味が好きな方は、酢味噌にからしを加えるとGOODです。

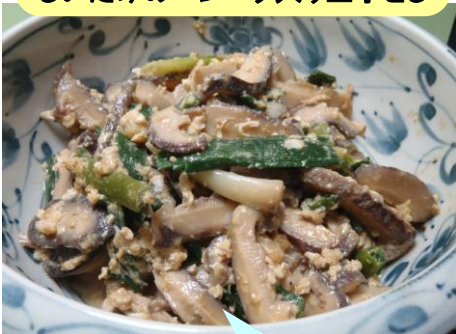
生産者より一言

しいたけはとても栄養豊富なことに加えて、天ぷら、佃煮、お煮しめ、しいたけご飯といういろいろな料理に活用できます。また、しいたけの出し汁はそうめんのツユにすると絶品です。1日の食事のどこかにしいたけを加えてみてください。



原木しいたけ生産者の甲斐照子さん(今市)

しいたけのニンニク入り玉子とじ



おいしさ抜群！元気アップ料理

乾しいたけは風味豊かで、天ぷらにする絶品！です

乾しいたけの天ぷら



しいたけごはん

