

原木シイタケ生産者
さんが教える！

しいたけの酢味噌和え

材 料

< 6 人分 >

- 生シイタケ(直径6cm程度) 12個
- チモト 1束
- 酢味噌 適量
- ゴマ 適量

作り方

- ① 千切りにした生シイタケをゆでる。
- ② チモトを軽くゆでる。
- ③ 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



シイタケはとても栄養豊富なことに加えて、天ぷら、佃煮、お煮しめ、しいたけご飯といろいろな料理に活用できます。
また、シイタケ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シイタケを加えてみてください。

おいしさ抜群！元気アップ料理



しいたけのニンニク入り玉子とじ



しいたけごはん



乾しいたけの天ぷら

乾しシイタケは風味豊かで、天ぷらにすると絶品！です