

「しいたけレシピ」

① シイタケマカロン（はさみ真薯）

<材料>4人分

シイタケ	24枚（小サイズ）
・エビ	100g（正味量）
・はんぺん	40g
・溶き卵	大さじ1
・塩	少々
レンコン	30g
片栗粉	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量



<作り方>

- ① エビは殻と背ワタをとり、塩水で洗い水気をふき取る。
- ② フードプロセッサー（FP）に・印を入れよく混ぜなめらかにする。
- ③ ②にエビを加え少し粒が残るくらいまでFPにかける。
- ④ レンコンは皮をむき、7～8mm角に切り、片栗粉をまぶし③に加え12等分する。
- ⑤ シイタケは軸をとり、傘の内側に片栗粉をまぶし、④の1個分を挟む。
- ⑥ 160～170℃の油で素揚げする。生姜醤油やポン酢につけていただく。

◆アレンジ：あんかけ、椀だね、ピンチョスなど

② シイタケの箱寿司

<材料> 1人分

米	1合
寿司酢(市販品)	30cc
干しシイタケ	40g
・戻し汁	200cc
・砂糖	大さじ2
・みりん	大さじ1
・醤油	大さじ2
卵	1個
塩	少々



<作り方>

- ① 炊き上がった米に寿司酢を合わせておく。
- ② 干しシイタケはさっと洗いに浸け冷蔵庫で半日以上かけてもどす。
- ③ ・印の調味料でシイタケを弱火で煮る。飾り用スライス、干切り、みじん切りと3等分しておく。
- ④ 卵を割りほぐし、塩少々を加え薄焼き卵を作り細く切る。
- ⑤ 容器に大き目のラップを敷き寿司飯の半量を詰め押さえ、みじん切りにしたシイタケをおき、残りのすし飯をのせ押さえる。
- ⑥ ラップごと取出し卵やシイタケを飾る。

◆アレンジ：甘辛く煮たシイタケは冷凍保存可
茶わん蒸し、うどん、そばの具として使用できます。

③ シイタケと鶏肉の煮込み

<材料> 4人分

干しシイタケ	8枚
鶏モモ肉	1枚
ジャガイモ	1個
タマネギ	1個
ブロッコリー	1/4個 (茹でたもの)
赤ワイン	100cc
・シイタケの戻し汁	100cc
・トマト水煮	50g (カットタイプ)
・ケチャップ	大さじ2
・とんかつソース	大さじ2
塩・胡椒	少々
オリーブオイル	大さじ1



<作り方>

- ① 鶏肉は大き目の一口大に切り、塩・胡椒する。
- ② タマネギはくし形に、ジャガイモは一口大に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し鶏肉に焼き色を付け取り出す。同じ鍋でタマネギを炒めしんなりしたらシイタケ、ジャガイモも加えて炒める。
- ④ 赤ワインを加えアルコールをとばし、・印の調味料も加え落し蓋と蓋をして弱火で12～3分煮る。
- ⑤ 塩・胡椒で味を調える。盛り付けてゆでたブロッコリーを添える
◆アレンジ：水分を多くしてシチューに

④ダイコンステーキのシイタケあんかけ

<材料> 4人分

ダイコン	1/2 本
干しシイタケ	4枚
ゴボウ	50g
牛ミンチ	120g
・シイタケの戻し汁	150cc
・酒	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・醤油	大さじ3
・みりん	大さじ3
水溶き片栗粉	適量
ごま油	大さじ1
大葉	4枚



- ① ダイコンは2 掬幅に切り皮をむき方面に切り込みを入れる。
- ② 耐熱皿に並べラップをして600Wのレンジで3分加熱する。
- ③ 戻したシイタケ、ゴボウは粗みじんに切る。大葉は千切りにする。
- ④ 鍋に牛ミンチを入れ火にかけ色が変わればシイタケ、ゴボウ、・印の調味料を加え5~6分煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ フライパンにごま油を熱しダイコンの両面に焼き色を付ける。
- ⑥ お皿に盛り付けシイタケあんをかけ、大葉を添える。

◆アレンジ：春巻き具、炒飯、ジャージャー麺風に
豆腐や、サトイモ、カブなどの野菜の添えて

⑤ ジンジャーバター風味のシイタケソテー

<材料>4人分

しいたけ	12枚(小)
白ワイン	大さじ2
レモン果汁	小さじ1
バター	大さじ1
ショウガ絞り汁	小さじ2~(好みで増減)
塩・胡椒	少々
醤油	適量
オリーブオイル	大さじ1



<作り方>

- ① シイタケは湿らせたキッチンペーパーで汚れをふき、軸を切り取る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱しシイタケを入れ炒める。
- ③ 白ワインを加えアルコールをとばし、レモン汁、ショウガの絞り汁を加え塩・胡椒で味を調える。
- ④ 火を止めバターを加えシイタケに絡め仕上げに醤油を鍋肌から回し入れる。

◆アレンジ：レモン果汁を増やすとさっぱりしたピクルス風に

⑥ シイタケの雑穀詰め甘辛ソース

<材料>6個分

シイタケ	6個
アマランサス(乾)	大さじ4
白ネギ	1/2本
ショウガ	1/2片
小麦粉	大さじ1
塩・胡椒	適量
揚げ用油	適量
・醤油	大さじ2
・みりん	大さじ2
・米酢	大さじ2
・水	大さじ1
・ハチミツ	少々
片栗粉	適量
煎り胡麻	適量



<作り方>

- ① アマランサスは1.5倍の水で10~15分炊き、そのまま蒸らす。
- ② シイタケは軸を取る。白ネギ、シイタケの軸、ショウガはみじん切りに切る。
- ③ ①、②、小麦粉、塩・胡椒を混ぜ合わせる。
- ④ シイタケの傘側に片栗粉をまぶし③を詰め片栗粉をまぶし、160℃の油で揚げる。
- ⑤ 鍋に・印の調味料を煮立て④を加えて絡める。盛り付けて胡麻を添える。

◆アレンジ：アマランサスをキヌアで代用