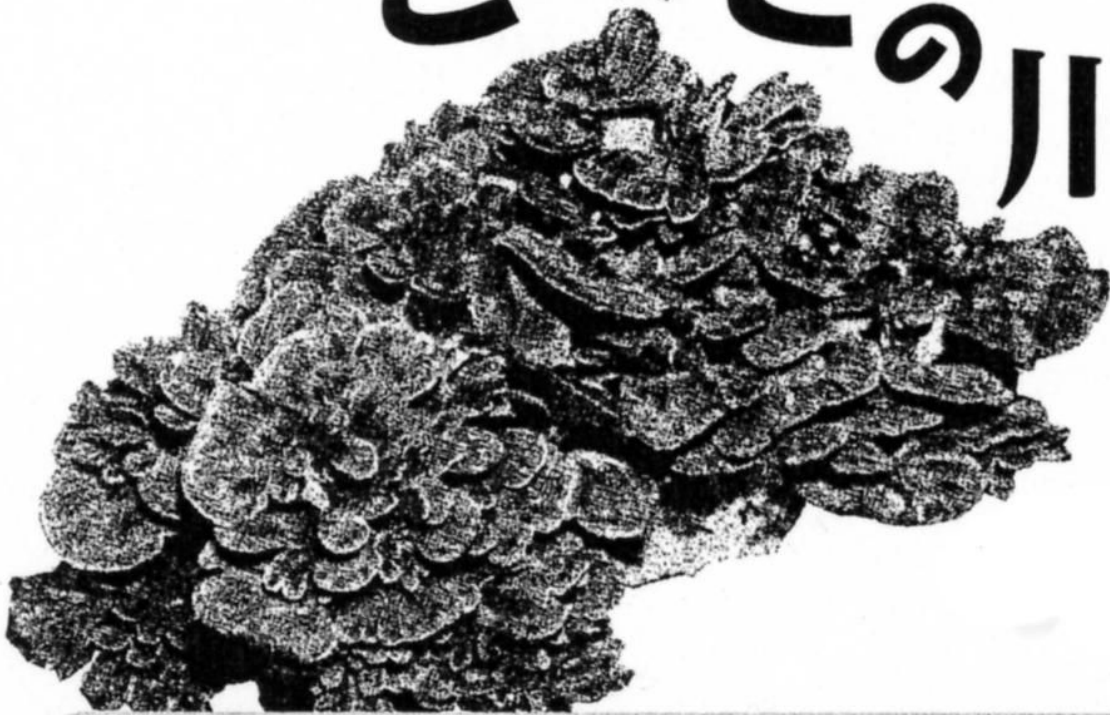


川井原木まいたけ

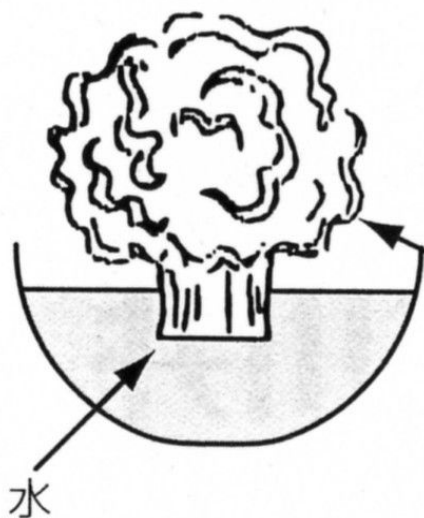
料理あれこれ

きのこのこの川井

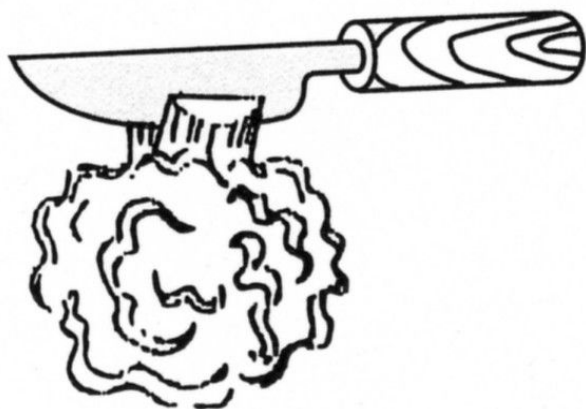


おいしく食べて 健やかに

マイタケの扱い方



- クキの部分を30秒ほど水につけます。
- 頭の部分は水につけないで下さい。ベタベタになります。



- クキの方から刃物を入れて切り分けそのまま料理に使います。

※天ぷらの時は布でくるみ、水分をとってからご利用下さい。

鍋物・お吸い物・御飯などに入れ
香りを楽しんで下さい。

乾燥舞茸・冷凍舞茸・塩蔵舞茸の作り方

事前準備：土などゴミを取除き食べやすい大きさにクキの方から切り分けておきます。

乾燥舞茸の作り方

1. 舞茸をさらに乾燥しやすく小さくほぐします。
2. 重ならないようにザル等に並べます。
3. 2～3日ほど天日に当てて干します。
4. 水分がとんで乾いたら出来上がりです。
5. フリーザバックなどの保存袋に移し、冷蔵・冷凍庫で保存します。
(保存期限：冷蔵庫：約10日間、冷凍庫：約1年間)

乾燥舞茸の戻し方

水のとぎ：15℃位の水に一晩つけておくと味と香りが一番良いようです。

ぬるま湯：早く戻したい時は、40℃位のぬるま湯で1～2時間つけます。

急ぐ場合：電子レンジを使い、ぬるま湯につけてラップをします。数分間でもどります。

※ もどし汁で風味を引きたてて下さい。

冷凍舞茸の作り方

1. フリーザバックなどの保存袋に空気が、入らない様に入れる。
2. できれば冷蔵庫に1日位保存する。(均等に冷える様に)
3. 冷蔵庫より取り出し冷蔵庫へ保存。(保存期限: 1ヶ月程度)

冷凍舞茸の使い方

1. 保存袋から必要な量を取り出し、解凍せずに調理する。

塩蔵舞茸の作り方

1. 舞茸の重さを計り、重さの20%の塩を用意します。
2. お湯沸かし舞茸をさっと茹でる。
3. ザルに移してキッチンペーパーなどで水気を切る。
4. ボールに舞茸と用意された塩をまんべんなく混ぜる。
5. 蓋つき瓶などに詰めて保存します。(保存期限: 約1年間)

塩蔵舞茸の塩抜き方法

(0・和え物などは塩抜き不要。)

1. 食べる量の舞茸を取り出す。
 2. ボールなどに入れて軽く水洗いします。
 3. 再びボールなどに水を溜めてひとつまみ塩を入れます。
 4. 舞茸をそのまま1日浸しておき、翌日お使い下さい。
- ※ 舞茸をさらに割いて行くと若干早めに塩抜き出来ます。

調理方法のコツ

料理によって大きさを適当に分けますが、石突を切り、汚れた部分をそぎ取ります。軽く水洗いして根元の方から葉の部分を手でさいて大分けし、料理の種類に応じて、さらに小分けします。

1. 汁もの・・・マイタケ汁は、味、香りのうま味を生かして薄味に仕上げる。
2. 煮もの・・・ひかえめに味付けし、持ち味をそこなわない様に、中火か弱火で、じっくり煮込む。
3. 炒めもの・・・強火で短時間のうちに仕上げる。炒める順序を考えて一気に炒め上げる。
4. 蒸しもの・・・新鮮な材料を使い、お湯の量に気をつけて材料の持ち味を生かす。
5. 揚げもの・・・大きめの鍋にたっぷりと油を沸かし、材料を少なめにカラッと仕上げる。
6. 焼きもの・・・焼きものは香ばしさが命、最初強火で途中調整しながら軽くこげめをつける。

マイタケのシチュー(4人分)

材 料 マイタケ(150 g)、鶏肉(200 g)、にんじん(1本)、
玉葱(1ケ)、スープ(3カップ)、塩、こしょう、
ホワイトルー(小麦粉4：バター2.5)、牛乳(1カップ)

作り方 3cm角に切った鶏肉に塩・こしょうをして炒める。
スープを加え、あくをとりながら煮込み、野菜を加え
る。鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え弱火で炒め、
牛乳でのばす。これを加えてじっくり煮込む。

マイタケのグラタン(4人分)

材 料 マイタケ(120 g)、鶏肉(150 g)、玉葱(1ケ)、
パセリのみじん切り(少々)、粉チーズ、バター

作り方 マイタケ・鶏肉は食べやすい大きさに切り、玉葱は
せん切りにして炒め合わせ、塩・こしょうする。バター
をぬったグラタン皿に入れ、ホワイトソースをかけ、
粉チーズ、パセリをちらしオーブンへ。

マイタケの煮物

材 料 ①マイタケ、にんじん、じゃがいも、鶏肉
②みりん、しょうゆ、酒、砂糖

作り方 1)マイタケ、鶏肉は熱湯でさっとあくを抜く。
2)ゆでた鶏肉は②で下煮しておく。
3)下煮した汁をだし汁でうすめ、じゃがいもを
 やわらかく煮る。
4)マイタケは最後にさっと煮る。

マイタケ茶入り茶わん蒸し

- 材 料
- ①マイタケ、玉子(1個)、鶏肉、かまぼこ、三つ葉
 - ②マイタケ茶、塩(少々)

- 作り方
- 1)マイタケはさっとゆで、あくを抜く。
 - 2)水カップ160cc~170ccにマイタケ茶をスプーン1杯、塩少々
 - 3)玉子を良くとかし、うらごしをする。
 - 4)茶わんにマイタケ、鶏肉、かまぼこ、三つ葉を入れ、強火で3分、弱火で10分蒸す。

マイタケのスパゲッティ

- 材 料
- ①マイタケ、ピーマン、ひき肉、スパゲッティ
 - ②塩、こしょう、ケチャップ

- 作り方
- 1)マイタケはさっとゆで、あくを抜く。
 - 2)スパゲッティは自分の好みにゆでる。
 - 3)②、2)を合わせ炒める。
 - 4)マイタケは、最後にいれる。

マイタケとシソの葉の天ぷら(4人分)

- 材 料
- マイタケ(100g)、青シソの葉(8枚)、おろし大根、おろし生姜(少々)、レモン、トマト、玉子

- 作り方
- 1)玉子汁(氷水と玉子)少々薄めの衣にマイタケの下の方にだけ衣を付けて、中温で揚げる。
 - 2)おろし大根、おろし生姜とレモン、トマトを添える。
 - 3)天つゆは、だし汁にみりん、しょうゆで味付けする。

焼きマイタケ

材 料 マイタケ、しょうゆ、すだち、ゆず

作り方 1)焼き網を熱し、強めの中火で焼き、手で裂いて
皿に盛り付ける。
2)ゆずの絞り汁としょうゆをかける。

マイタケ御飯(4人分)

材 料 マイタケ(100g)、米(3カップ)、しょうゆ(大きじ1)、
塩(小さじ3)、酒(大きじ3)、水(3カップ)

作り方 1)マイタケはさっとゆでて、あくを抜く。
2)米は洗って30分以上浸水した後でマイタケと
調味料を加え、ざっとかき混ぜ、後は普通に炊く。
※ 米を浸水して火にかける直前に調味料を入れると、
御飯がふっくらと炊き上がります。

マイタケの炒め物

材 料 ①マイタケ、ピーマン、にんじん
②しょうゆ、ごま油、七味、サラダ油

作り方 1)マイタケはさっとゆでて、あくを抜く。
2)①、②を合わせて炒める。

マイタケの玉子とじ(4人分)

- 材 料 ①マイタケ(100g)、玉子(2個)、三つ葉(少々)
 ②だし汁(1カップ)、酒(大さじ1)、
 しょうゆ(大さじ1)、塩(少々)

作り方 だし汁と分量の調味料でマイタケをさっとゆで、
 3~4cmに切った三つ葉をとき玉子をかけてひと
 煮立ちしたら、火を止める。

マイタケのお吸い物

- 材 料 ①マイタケ、豆腐、三つ葉
 ②だし汁、しょうゆ、酒(少々)、塩(少々)

作り方 1)マイタケはさっとゆでて、あくを抜く。
 2)マイタケ、豆腐、②を自分の好みにして
 三つ葉を添える。