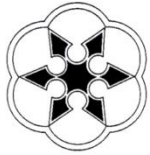
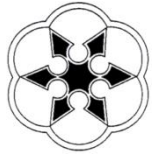


しょっかい
食改さんの



おいしい



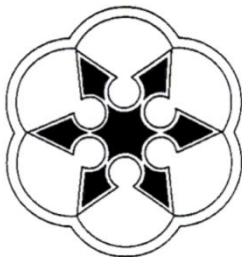
しいたけレシピ



田尻でよく食べられている
「しいたけ」を中心とした
レシピを集めました

目次

◆ 焼きしいたけ	1
◆ しいたけのチーズ焼き	1
◆ しいたけの肉詰め	2
◆ しいたけ・キャベツ・カニカマのマリネ	3
◆ 茶碗蒸し	4
◆ しいたけ入りだし巻き卵	5
◆ しいたけとピーマンのバター炒め	6
◆ しいたけ香るレンチンサラダ	7
◆ しいたけの含め煮	8
◆ 干ししいたけと生姜の佃煮	8
◆ 根菜入りしいたけ煮	9



食生活改善推進員（ヘルスマイト）は、通称「食改^{しょっかい}さん」と呼ばれ、食生活を通じた健康づくりボランティア活動を行っている団体です。ピンクのエプロンがトレードマーク！

焼きしいたけ

材料(4人分)

生しいたけ	8個
おろしにんにく	小さじ1
めんつゆ	小さじ2

作り方

- ① しいたけは軸を取る。表と裏に十字に切り込みを入れると火が通りやすい。
- ② 魚焼きグリルで裏面から焼き、火が通ったら表面を焼く。表面は火が通りやすく、焼きすぎると固くなるため注意する。
- ③ おろしにんにくとめんつゆを合わせてたれを作り、焼いたしいたけにつけて食べる。

ポイント

- どんな味つけにも合うので、塩コショウ、しょうゆ、バター、レモン、焼肉のたれなどお好みのものでアレンジしてください。
- 炭火で焼くと、香ばしくさらにおいしいです。

しいたけのチーズ焼き

材料(4人分)

生しいたけ	8個
ピザ用チーズ	ひとつかみ
パセリ	少々
しょうゆ	少々

作り方

- ① しいたけの軸を切り落とし、かきの内側にピザ用チーズを乗せ、しょうゆを数滴かける。
- ② ①を天板に並べ、オーブンまたはオーブントースターで5分焼く。
- ③ 上からパセリをかけて出来上がり。

しいたけの肉詰め

材 料 (4 人分)

しいたけ	12 個
合いびき肉	200 g
人参	1/2 本
玉ねぎ	1/2 個
卵	1/2 個
パン粉	大さじ 4
塩コショウ	少々
小麦粉	少々
油	適量
酒・みりん・砂糖	} 各大さじ 2
濃口しょうゆ	

作 り 方

- ① 人参, 玉ねぎをみじん切りにし, 合いびき肉, 卵, パン粉, 塩こしょうと混ぜ合わせる。
- ② 軸を落としたしいたけのかさの内側に小麦粉を振り, ①の肉だねを詰める。
- ③ フライパンに油をしき, ②の肉の面を下にして並べて焼く。
- ④ 焼き色がついたらひっくり返し, 両面火が通ったら, たれを入れて中火で煮絡めて, 全体に照りが出れば, 出来上がり。

ポ イ ン ト

しいたけに肉だねを詰めるときは, しっかりと塗り付けるように詰めてください。

ひとくちメモ

しいたけは, 食物繊維やビタミンDが豊富なきのこ。
食物繊維は, 便秘の改善, 血糖値の急激な上昇を防ぐなどの効果があります。

ビタミンDは, カルシウムの吸収を助けるはたらきがあり, 骨粗しょう症予防に効果的です。



しいたけ・キャベツ・カニカマのマリネ

材 料 (4 人分)

キャベツ	1/4 個
しいたけ	4 枚
めんつゆ	少々
カニカマ	4 本
ゆでたまご	2 個
オリーブ油	大さじ 4
酢	大さじ 1
砂糖	ふたつまみ
塩	ふたつまみ
こしょう	少々

A

作 り 方

- ① キャベツは太めの千切りにし。さっと茹でておく。
- ② しいたけは千切りにし、めんつゆ少々で薄味に煮る。
- ③ カニカマはほぐしておく。
- ④ A をボウルに合わせ、①～③と混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に盛り付け、1/4 に切ったゆでたまごを添えて出来上がり。

ポ イ ン ト

- マリネ液は好みの味に加減してください。
- 具材が温かいうちにマリネ液に混ぜると、味が染みます。

ひとくちメモ

いつも捨てられがちなしいたけの軸…実は食べられるって知っていましたか？

先端の固い石づきを切り落としたり、そのまま手で縦にさくことができます。炒め物にしたり、きんぴらに混ぜたり、細かくきざんでハンバーグに混ぜ込んだりなど、使い方は様々。うま味も栄養も無駄なく摂取できて、おすすめです！

茶碗蒸し

材 料 (4 人分)

鶏モモ肉	60 g	} 下味
めんつゆ, 酒	少々	
長いも	40 g	
生しいたけ	2 枚	
めんつゆ	適量	
かまぼこ	薄切り 4 枚	
三つ葉	適量	
卵	3 個	} 卵液
かつおだし	300cc (かつお削り節 5g + 水 300 cc)	
めんつゆ	小さじ 2	
塩	少々	

作 り 方

- ① 鶏肉は小さめに切り、めんつゆと酒で下味をしておく。
- ② 長いも、しいたけは薄切りにし、めんつゆ少々で煮ておく。
- ③ かつおだしを作る。鍋に水 300cc を温め、沸騰直前に火を止め、削り節を入れ再び火をつける。沸騰したら火を止め、削り節が下に沈むまで 5~6 分程度置き、キッチンペーパーを敷いたざるでこす。
- ④ ボウルに卵を割りほぐし、③、めんつゆ、塩を加えてよく混ぜ、ざるなどでこす。
- ⑤ 耐熱容器に①、②を入れて④を注ぎ、かまぼこと三つ葉を乗せ、アルミホイルをかぶせて蒸し器で蒸す。最初は中火~弱火にし、8 分くらい加熱する。途中、蒸し加減を見ながら調整する。火を止めたらさらに 8 分程度余熱で温め、出来上がり。

ポイント

- 味付けやだしの取り方は、お好みで調整してください。
- 三つ葉がないときは、ほうれん草やつぼみ菜等ご家庭にあるものをどうぞ。

しいたけ入りだし巻き卵

材料(4人分)

	生しいたけ	4枚
A	酒	大さじ1
	塩	ひとつまみ
	小ねぎ	2本
	卵	5個
B	みりん	小さじ2
	砂糖	大さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1
	塩	少々
	顆粒だし	小さじ1/2
	水	適量

作り方

- ① しいたけは軸を取り、半分に切って千切りにする。下味にAを振り、ラップをしてレンジで1分加熱し、冷ましておく。
- ② 小ねぎは小口切りにする。
- ③ Bを合わせ、100ccになるまで水を加える。レンジで20秒ほど加熱し、冷ましておく。
- ④ ボウルに割りほぐした卵に①、②、③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 卵焼き器を中火で熱し、サラダ油を全体になじませ、④の卵液を流しいれて卵焼きを作っていく。
- ⑥ 巻きすの上に卵焼きを乗せ、形を整えて出来上がり。



ポイント

- 具は、あまり多すぎない程度にご家庭にある野菜を使ってください。

ひとくちメモ

野菜は、1日350gを目標に食べるようにしましょう！
1日5~6皿が目安です。
みそ汁やスープは具沢山にして食べると、野菜も摂取でき、汁の量が減るので減塩にもつながります。

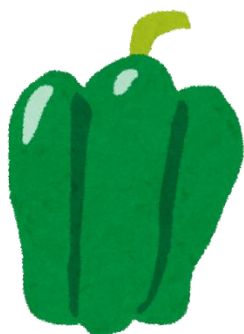
しいたけとピーマンのバター炒め

材 料 (4 人分)

しいたけ	6 枚
ピーマン	4 個
有塩バター	5g
濃口しょうゆ	大さじ 1
塩こしょう	少々

作り方

- ① しいたけは軸を取り、千切りにする。
ピーマンは種を取り、千切りにする。
- ② フライパンでピーマンを炒める。しんなりしてきたらしいたけを加え、炒める。
- ③ 具材に火が通ったらバターとしょうゆを加え、混ぜ合わせる。塩こしょうで味をととのえて出来上がり。

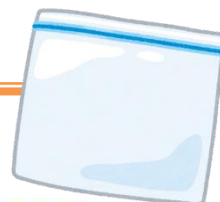


ポイント

- しょうゆは加熱することで風味が増すので、ジュワッと音がするまで加熱してください。
- しいたけは少し厚めに切ると、プリっとした食感が楽しめます。

ひとくちメモ

しいたけなどのきのこ類は、冷凍すると細胞膜が壊されることでうま味が出やすくなります。傷んでしまう前に下処理をして、フリーザーバッグなどに入れて冷凍庫に入れておきましょう。



しいたけ香るレンチンサラダ

材 料 (4 人分)

キャベツ	2 枚 (160g)
玉ねぎ	2/3 個 (120g)
人参	40g
生しいたけ	4 個
ピーマン	2 個
ミニトマト	8 個
ポン酢	大さじ 2
かつお節	適量

作り方

- ① キャベツと玉ねぎは太め (1cm) の千切りにする。にんじんは薄くたんざく切りにする。生しいたけは軸を取り、千切りにする。ピーマンは種を取り、千切りにする。
- ② ①の野菜を、電子レンジ対応の容器に入れ、ふんわりラップをして 500W で 2 分 30 秒加熱する。
- ③ 皿に盛り、彩りにミニトマトを添える。
- ④ ポン酢をかけて出来上がり。上にかつお節を乗せると風味良くいただけます。

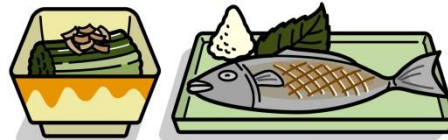
ポイント

- 多めに作って保存しておく、時間がないときでもすぐに食べられておすすめです。
- お好みのドレッシング等でお召し上がりください。



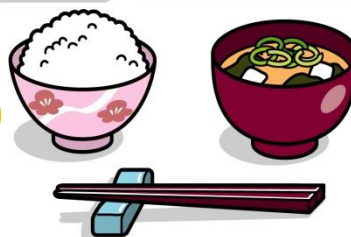
食事は「主食・主菜・副菜」のバランスを大切にしようね

副菜
野菜・きのこ・海藻など



主菜
肉・魚・卵・大豆製品など

主食
ごはん・パン・麺など



汁物
うす味で具沢山に

しいたけの含め煮

材 料 (4 人分)

生しいたけ	12 個
水	400cc
みりん	} 各大さじ 2
砂糖	
しょうゆ	
唐辛子	少々

作 り 方

- ① しいたけの軸を取る。
- ② 鍋に水と調味料をすべて入れ、3～5 分中火で煮たせる。
- ③ ②にしいたけを加え、全体に煮汁を回しながら照りが出るまで煮詰める。汁気がなくなるくらいになったら火を止め、出来上がり。

ポ イ ン ト

- お弁当のぴったりのおかずです。また、のり巻きや混ぜご飯の具材としてもおすすめです！
- 唐辛子は、小さいお子様のいるご家庭では控えめにしてください。

干しいたけと生姜の佃煮

材 料 (4 人分)

干しいたけ	3 個
生姜	100 g
酒, みりん, 酢	大さじ 2/3
しょうゆ	少々
干しいたけの戻し汁	100cc
砂糖	30 g
かつお節	適量
白いりごま	適量

作 り 方

- ① 干しいたけを水で戻し、千切りにする。
- ② 生姜を洗い千切りにし、3～4 回熱湯でゆでる。(1 回につき 2～3 分)
- ③ ①とAを鍋で煮る。煮立ってきたら生姜の水気を絞り、⑤に加え、強火で煮詰める。
- ④ 汁気がなくなってきたら、かつお節、白いりごまを入れ、少し煮詰めて出来上がり。

ポ イ ン ト

- 切り昆布を混ぜてもおいしいです

根菜入りしいたけ煮

材 料 (4 人分)

干しいたけ (中)	5 枚
油揚げ	1.5 枚
大根	1/4 本
ごま油	小さじ 1
干しいたけの戻し汁	300cc
顆粒だし	小さじ 1
酒, みりん	各大さじ 2
砂糖	小さじ 2
薄口しょうゆ	大さじ 2
青ねぎ	適量

A

作 り 方

- ① 干しいたけは戻しておき, 4 等分に切る。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし, 食べやすい大きさに切る。
- ③ 大根は皮をむき, 乱切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し, ①, ②, ③を加えて中火で炒める。
- ⑤ 大根がしんなりしてきたら, Aを加えひと煮立ちさせ, 落とし蓋をして 5 分程度煮る。
- ⑥ さらに薄口しょうゆを加えて, 汁気が少し残る程度まで 10 分程度煮る。お好みでみじん切りにした青ねぎを添え, 出来上がり。

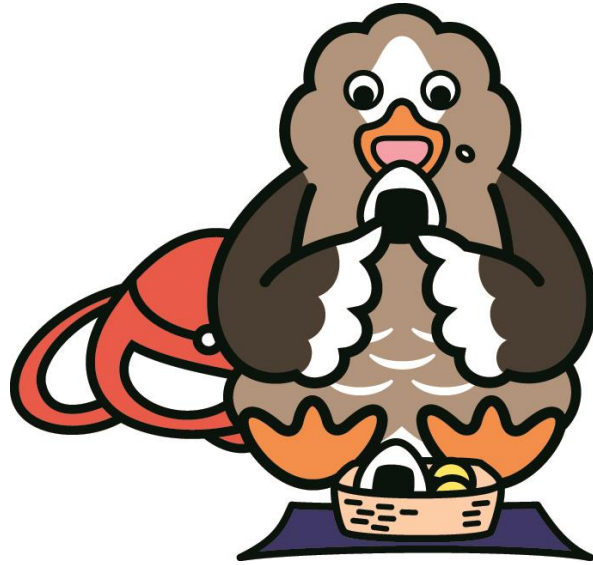
ポイント

- 煮始めたら, 焦がさないように火加減をしてください。

ひとくちメモ

干しいたけは, 生しいたけよりもうま味成分が豊富に含まれ, 戻し汁はうま味たっぷりのだし汁として使用することができます。捨てずに, 煮物や炊き込みご飯などに加えると, 料理がぐ〜んとおいしくなりますよ。





食改さんの おいしいしいたけレシピ

【発行】大崎市食生活改善推進員協議会田尻会
大崎市田尻総合支所 市民福祉課

