

きのこ類



きのこはね、水で洗わなくてOK。
大きな汚れを手で取ってあげればOK。
食物繊維が豊富でカロリー0という、とっても魅力的な食材。

単体でも他のものと組み合わせても、応用ばっちり可能。
大きな房で買い求めても、小分けして、
炒め物、味噌汁、煮物、焼き物にと大活躍。

秋は旬だけど、今は1年中ある。

味も食感も楽しめる「優れもの」。

目次

きのこのスパゲティ	3
きのこ入り野菜きんぴら	3
マッシュルームのスープ煮	4
焼き野菜のサラダ	4
きのこナゲット	5
きのこ入り野菜煮	5
野菜のケリル	6
野菜と車麩の煮物	6
厚揚げのきのこあんかけ	7
きのこの油揚げ巻き焼き	7
焼き舞茸入り卵焼き	8
舞茸とキャベツのお浸し	8
シイタケの豚バラ巻き	9

きのこのスパゲティ

材料

しいたけ
まいたけ
えりんぎ
トマト
ほうれん草
ニンニク
出し醤油



作り方

- 1) スパゲティを茹でる
- 2) 鍋にオリーブオイル・にんにくを入れ、ほうれん草以外のカットした野菜を炒める
* にんにくは鍋がつめたいうちから入れる
- 3) 火が通ったら、醤油をフライパン外側から回し入れる
* 廻し入れると醤油が香ばしくなり、美味しくなる
- 4) 仕上げにほうれん草を加える
- 5) 茹でたスパゲティを加えてサッと炒める

きのこ入り野菜きんぴら

材料

きのこ類
野菜（何でもOK）
だし醤油



作り方

- 1) フライパンにごま油を敷き、切った野菜類を入れる
* 火の通りにくいものから入れる
- 2) 胡麻をふりかけ炒める
- 3) だし醤油を廻し入れ、香ばしく炒める
* きんぴらは何でも美味しい（ごぼうは皮をむかない！）
* 大根の皮、カブの皮なども抜群！



マッシュルームのスープ煮

材料

生マッシュルーム
パン粉
ニンニク
パセリ
ブイヨン



作り方

- 1) 適当に切った生マッシュルームは鍋でバターでサッと炒める
- 2) 水とブイヨンを入れて沸騰するまで火にかける
- 3) 上にかける「ふりかけ」はパン粉をフライパンで軽く炒っておく。
* 食パンが余った時などに作っておいても OK だし、揚げ物をして余ったパン粉でも OK
- 4) 仕上げに3) とパセリを散す
* パセリは、生で買い求めたら、水にさらし、みじん切りにして水気をきり、冷凍庫へ（みじんぎりではなく、そのまま冷凍して、凍ったら手でつぶしても香りが生きて美味しい

焼き野菜のサラダ

材料

まいたけ
きやべつ
だいこん



作り方

- 1) きのこをはじめとする冷蔵庫にある野菜を網で焼く
* 何もつけなくても甘くて美味しい。

* きのこだけの場合は、スライスした玉ねぎを乗つけると美味しい。

きのこナゲット

材料

まいたけ
しめじ
しいたけ
エリンギ
地粉
出し醤油
しょうが



作り方

- 1) 適当に切ったきのこにしょうがの絞り汁と出し醤油をかけて30分ほど置く
- 2) 良く混ぜ合わせてから、地粉を入れて、粘りが出て、ナゲット状にできるくらいの硬さにする。(ミニハンバーグのような感じ)
- 3) 油を敷いたフライパンで両面、こんがり焼く

* 熱いうちでも、冷めてもOK 沢山作って、お弁当にも便利!

きのこ入り野菜煮

材料

大根
人参
しめじ
こんにゃく



作り方

- 1) 冷蔵庫にある野菜を適当に切り、
出し昆布と砂糖で煮る

* どんな野菜でも、切り方、盛り付け方で味も変わってくる(積み上げるのが意外とおしゃれ)

* アクセントに緑の野菜を添えるだけで、味も変わってくる

野菜のグリル

材料

大根
しめじ
さつまいも
ピーマン
なす
赤ピーマン



作り方

1) 適当に切った野菜をフライパンで焼く

*オーブン焼き、網焼きで油カットを！！

*ちよつとずつ残った野菜も、こうして盛り合わせるとお洒落になる

野菜と車麩の煮物

材料

干しいたけ
玉ねぎ
人参
大根
いえんけん
車麩（仙台麩）



だし汁

作り方

1) お好みに切った野菜をだし汁と砂糖で煮る

*車麩や仙台麩を入れると食べ応えもあつて、コクが出る

*鶏肉（「筑前煮」の代わり）の代わりに、お麩でおいしさとボリュームを！！

厚揚げのきのこあんかけ

材料

厚揚げ
しめじ
えのき
出し醤油
砂糖



作り方

- 1) 厚揚げは熱湯で3~4分、茹でる
- 2) だし汁にお好みに切ったきのこや野菜を入れて煮込む
- 3) 水分を切った厚揚げに野菜あんかけをかける。
 - * あんかけは、寒い時は片栗粉でとろみをつけると、体も温まるしお料理も冷めにくい
 - * 厚揚げでなく木綿豆腐でもおいしい
 - * きのこは、なんでもOK!

きのこの油揚げ巻き焼き

材料

しめじ
油揚げ
大葉



作り方

- 1) 油抜きした油揚げを開いてシメジ、大葉を巻き、網焼きがフライパンで焼く
 - * 味付けは 塩でも出し醤油でもOK
 - * お弁当には見た目もいいし、お勧め
 - * 油揚げは「くるくる巻き」でいろんな野菜やお肉もおしゃれに見えるし、ボリュームが出て美味しい

焼き舞茸入り卵焼き

材料

たまご
舞茸
だし汁
パセリ



作り方

1) 舞茸は網で焼く

- * 網焼きサラタにしたときに、ちょっと小分けして取っておくといい
- * 網焼きすると香ばしくて味がよくなる

2) 卵を割りほぐし、舞茸とパセリ、だし汁を入れて焼く

- * だし汁は残った納豆のつゆなどを利用すると便利

舞茸とキャベツのお浸し

材料

舞茸
キャベツ
しごま
ポン酢



作り方

1) 舞茸とキャベツは好みに切る

- * 手でちぎる方が味がしみて美味しい

2) 沸騰したお湯で野菜をサッとゆでる（蒸すとなおさら美味しい）

3) 白ゴマをすって、ポン酢でいただく

- * おひたしにはどんな野菜も OK !

シイタケの豚バラ巻き

材料

しいたけ
大葉
豚バラ
サラダ油
塩・コショウ



作り方

- 1) しいたけは大きなものは半分に切る
- 2) 豚バラ肉を広げ、大葉、しいたけの乗せて、くるくる巻く
- 3) 塩・コショウしてフラインペンでこんがり焼く

* 豚バラの代わりに、油揚げ、湯葉でも OK!