

山口県産原木栽培
乾椎茸
ぶちうまレシピ集



レシピ考案

学校法人山口中村学園 山口中村学園高等学校 調理科

ヤンニヨムシイタケ

- 1 乾椎茸を水でしっかりと戻す。戻した椎茸は適当に切り分ける。
- 2 大きめのボウルで合わせだれを混ぜ合わせる。別ボウルに衣の材料を混ぜ合わせる。
- 3 切り分けた椎茸を 2 の衣に絡ませ、揚げ油を180℃に熱したら揚げていく。衣が固まり、揚げ色がついたら油から引き上げる。
- 4 揚がった椎茸をたれに絡めて皿に盛り付ける。
- 5 いりごまを適量ふりかけていただく。



材料 (4人分)

県産乾椎茸

中型8枚
いりごま 適量

<衣>

薄力粉・片栗粉
各大3
ゴマ油 適量
牛乳・戻し汁 各大2

<合わせだれ>

コチュジャン 大1
濃口醤油 大1
ケチャップ 大1
蜂蜜 大1
にんにく・生姜(おろし)
各小1
ゴマ油 適量

乾椎茸の炊き込みご飯

- ① 材料を切る。戻した椎茸は縦に割って1cm幅に、人参・油揚げは短冊切りに、三つ葉は2~3cmの長さに切っておく。
米は洗ってざるで水気を切っておく。
- ② 炊き込みだし・分量外の椎茸の戻し汁を50ml鍋に合わせ、①の材料の三つ葉以外をさっと煮て冷ます。
- ③ 炊飯釜に洗った米、②でさっと煮た具材を入れる。だしを水位まで入れて炊飯する。
- ④ 炊きあがったらまんべんなく混ぜて、三つ葉も混ぜていただく。



材料 (4人分)

県産乾椎茸	大2枚
人参	1/5本
油揚げ	1枚
三つ葉	適量
米	2合

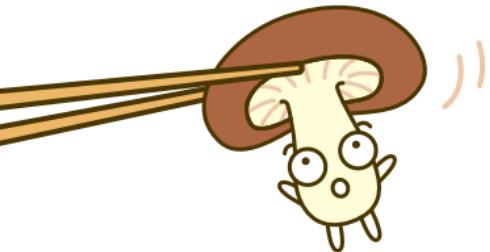
<炊き込みだし>

一番出汁	400ml
味醂・料理酒	各大2
濃口醤油	大2
塩	小1/2
砂糖	大1
味の素・ほんだし	適量



乾椎茸を使った鶏汁

- 1 乾椎茸はあらかじめ戻しておく。
- 2 鶏もも肉は筋や骨を取り除き、1cm角に切る。牛蒡はささがきに切り、水で洗う。椎茸は5mm幅に、白ねぎは1cm幅に切る。人参・蓮根は乱切り。
- 3 鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏もも肉を炒め、火が入ったら牛蒡・椎茸・蓮根・人参を入れて更に炒め、鶏がらスープと白ねぎを入れて煮ていく。アクは取る。具材が柔らかくなったら調味料・椎茸の戻し汁を加え、調える。



材料 (4人分)

県産乾椎茸	4枚
長州鶏もも肉	150g
牛蒡	1/3本
白ねぎ	1/2本
人参	1/5本
蓮根	1/2ふし
塩・戻し汁	適量
サラダ油	大1
鶏がらスープ	720ml
味醂	大1/2
料理酒	大2
薄口醤油	大2
砂糖	大1

乾椎茸南蛮・タルタルソースがけ

① 乾椎茸はあらかじめ戻しておき、傘の外側に格子状に切り込みを入れて、キッチンペーパーで軽く水気を切って、両面に塩こしょうをふっておく。

② 甘酢だれを鍋に合わせ、さっとひと煮立ちさせ、分量外の水溶き片栗粉で軽くとろみをつける。

③ タルタルソースの材料を合わせる。

④ 揚げ油を180℃で用意する。椎茸に薄力粉と片栗粉を合わせたものをまぶした後、溶き卵につけたら、揚げていく。

両面に揚げ色がついたら引き上げ、熱いうちに甘酢だれにくぐらせ、適当に切つたら皿に盛り、タルタルソースをかけていただく。



材料 (4人分)

県産乾椎茸 …… 中型4枚
塩・こしょう …… 適量
薄力粉・片栗粉 …… 各大2
卵 ……………… 1玉

<甘酢だれ>

酢・砂糖 ……………… 各大2
濃口醤油・味醂 …… 各大2

<タルタルソース>

卵 (ゆで卵) ……………… 1玉
ピクルス ……………… 30g
玉ねぎ ……………… 1/4玉
マヨネーズ ……………… 80g
酢・砂糖 ……………… 各小1
塩・こしょう ……………… 適量

乾椎茸グリル (わさびマヨネーズ)

① 乾椎茸はあらかじめ戻しておき、料理酒を全面に絡めて塩・こしょうをふっておく。

② オーブンを180℃に予熱しておく。

鉄板にクッキングシートを敷き、①の椎茸を傘を上にして7~8分焼く。

③ ボウルにわさびマヨネーズを合わせ、②の椎茸が焼けたらひっくり返してさわびマヨネーズを傘の内側にかけて再び5分焼く。
バーナーで焼き目をつけて完成。

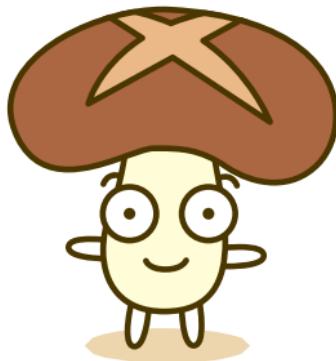


材料 (4人分)

県産乾椎茸

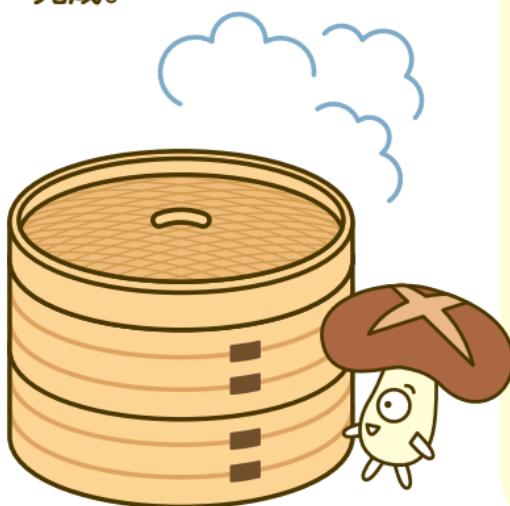
小粒8枚
料理酒 大2
塩・こしょう 適量

<わさびマヨネーズ>
マヨネーズ 大4
わさび 大1
とろけるチーズ 適量



乾椎茸の小籠包

- 1 乾椎茸はあらかじめ戻しておく。
- 2 ゼリーの材料を鍋に合わせ、火にかけ、ゼラチンを溶かす。その後、冷蔵庫で冷やし固める。
- 3 ボウルに材料を入れて混ぜ合わせる。ここに②のゼリーを合わせる。
- 4 市販の餃子の皮で包む。
- 5 蒸し器で7~10分蒸して完成。



材料 (4人分)

県産乾椎茸

中型1枚 (みじん切り)
豚ミンチ 100g
白ねぎ 1/2本 (みじん切り)
砂糖・紹興酒 各小1
濃口醤油・ごま油 各小1
塩 小1/4
こしょう 少々
市販の餃子の皮 (大判タイプ) 16枚

<ゼリー>

鶏がらスープ・椎茸の戻し汁
..... 各50ml
ゼラチン 3g



▼ 乾椎茸の戻し方

How to Prepare for Cooking

必要なだけ袋から取り出して流水で洗い、容器に入れ、乾椎茸が完全に浸るほどの冷水を注いで、冷蔵庫で5時間程度戻します。

▼ 乾椎茸の使い方

How to Use

水で戻した椎茸と戻し汁はいろいろな料理に加えてお召し上がりください。短時間で調理するのがコツです。

▼ 美味しさの秘密

Why are Shiitake Mushrooms So Tasty?

乾椎茸には日本料理の三大うま味成分のひとつ「グアニル酸」が多く含まれており、加熱調理することでいっそう美味しくなります。



ぶちうま！
やまぐちの農林水産物

YAMAGUCHI's
Agriculture
Forestry
Fisheries
Stockbreeding

やまぐちの農林水産物需要拡大協議会

山口県椎茸農業協同組合

TEL: 083-928-0336

山口県農林水産部 ぶちうまやまぐち推進課

TEL: 083-933-3395