

たっぷりおいしく きのこの「ざんまい」

きのこはヘルシーでさいふにやさしく、下ごしらえが手軽。和洋中どんな料理にも合う懐の深さも魅力です。

そんなきのこのうま味や香り、食感をいかし、たっぷりおいしく味わう料理をお届けします。

味が凝縮し、使い勝手のよい、半干しきのこ、もご紹介。存分に堪能ください。

料理／香川博子 写真／志賀 志賀 志賀

エリンギ

原産はヨーロッパ。香りはやや薄いですが、軸は弾力があって歯ごたえがある。食感のよさは、まいたけともアワビともいわれる。

まいたけ

名前の由来は傘が重なり合って舞っているように見えるから、見つけるとうれしくて踊りだすがらなど諸説あり。うま味と香りが強い。

えのきだけ

軸が白く細い栽培ものが多く出回る。味はひかえめで、料理に使うとぬめりが感じられる。軸は特有の食感があり、長いままや、きざんで味わうことも。



しめじ

昔から「香りまいたけ、味しめじ」といわれるほど味がよい。スーパーで手に入るのは栽培もののぶなしめじ。天然の本しめじは高価で貴重である。

しいたけ

日本では古来から食用にされている。肉厚で、加熱するとジューシーな味わいに。うま味成分が豊富で、だしとして使うことも。

なめこ

ゼラチン質の独特のぬめりがある。傘が開ききっていない栽培ものが多く売られている。加熱調理か、さっとゆでてから使うことが多い。

マッシュルーム

西洋まいたけとも呼ばれ、世界中で食べられる。傘のわりに軸が太い。白よりも茶色のほうが、味、香りともに強いといわれる。

Contents

- ◆ きのこが主役のおかずとごはん…………… p.6
- ◆ すくできるきのこのミニおかず&作りおきできるきのこのミニおかず…………… p.16
- ◆ 今さら聞けない!? きのこのQ&A…………… p.20
- ◆ “半干しきのこ”にチャレンジ! & アレンジレシピ…………… p.21

高さを出す



- ・あえものや煮ものなどは、少し深めの器（鉢）だと盛りつけやすい。中央をこんもりと高く立体的に盛る「山高」が基本。彩りもバランスよく見えるようにします。
- ・さらに、あしらいを「天盛り」（→p.43参照）にすると、料理がなお引き立ちます。

器に余白を作る



- ・器に対して、 $\frac{2}{3}$ ほどの量をめやすに盛りつけます。器に3割くらいの余白があると、見た目がきれい。
- ・器にめいっぱい盛りつけたり、料理の量に合わない大きな器に盛りつけたりするとアンバランスな印象になります。

Q

和食の盛りつけの基本を教えて！①盛り方

器に余白が残るようにして料理をこんもりと盛りつけると、印象アップ！

あしらいは手前に



- ・主となる料理を盛りつける際に、添えるものを「あしらい」と言います。料理の見た目や味を引き立てるのが目的。
- ・魚のあしらいは、魚の前側に盛る「前盛り」（→p.43参照）がルール。右前に配置することが多い。

魚は頭を左に配置



- ・魚を盛りつけるとき、一尾魚は「頭は左、腹は手前」の向きが基本。
- ・切り身魚は「背が向こう、幅が左」に盛りつけます。ただし、切り身の形によってはそうならない場合も。形に合わせて見ばえよく盛りつけましょう。

Q

和食の盛りつけの基本を教えて！②魚

なるほど
キッチン

お料理初めてさんもベテランさんもポンと手を打つなるほどキッチン！今回は料理の「盛りつけ」ができあがった料理を、おいしく食べてもらうために、ていねいに美しく盛りつけましょう。ここでは、基本を紹介します。

盛りつけの基本



ほのかな酸味に、粒マスタードがアクセント。

さつまいもとりんごの サラダ

材料(2人分)

さつまいも …1本(200g)	A	粒マスタード …小さじ1
りんご…1/4個(75g)		塩…小さじ1/2
たまねぎ…20g		酢…小さじ2
		オリーブ油 …大さじ1

作り方(調理時間 25分(さます時間を除く))

- 1 さつまいもは皮をむいて2cm角に切る。水をかえながら、5分ほど水にさらす。
- 2 りんごはよく洗い、皮つきのまま3~4mm厚さのいちょう切りに、たまねぎは薄切りにする。
- 3 ボールにAを合わせ、2を加える。
- 4 鍋に1を入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかける。煮立ったらふたをして弱火で約10分ゆでる。やわらかくなったら湯を捨て、水気をとばす。粗くつぶし、熱いうちに3に加えてさます。



おかげノート

サブおかず

1人分 212kcal

塩分0.6g

中国料理の定番スープ。
酸味も辛味もお好みで。

酸辣湯

おかげノート

汁もの

1人分 117kcal

塩分1.4g



材料(2人分)

A	豚もも肉(薄切り) …30g	B	水…300ml
	たけのこ水煮…50g		とりがらスープの素 …大さじ1/2
	とうふ(絹)…50g	C	酒…大さじ1/2
	干しいたけ…1個		しょうゆ…小さじ1/2
ねぎ…5cm	D	かたくり粉…小さじ1	
赤とうがらし…1/2本		水…小さじ2	
とき卵…1個分		塩・こしょう…各少々	
		酢・ラー油…各適量	

作り方(調理時間 20分(干しいたけをもどす時間を除く))

- 1 干しいたけは水50ml(材料外)でもどし、軸を除き、薄切りにして、もどし汁と合わせておく。ねぎは縦半分に切り、斜め薄切りにする。赤とうがらしは長さを半分に切り、種を除く。Aは4~5cm長さの細切りにする。
- 2 鍋にBと、とうふ以外の1を入れて火にかける。煮立ったらアクをとり、ふたをして弱火で5~6分煮る。Cと、Dを合わせて加え、とろみをつける。とうふを加える。煮立ったらとき卵を流し入れ、再び煮立ったら火を止める。塩、こしょう、酢で調味する。器に盛り、好みでラー油をかける。

材料(2人分)

ほうれんそう …1/2束(100g)	A	だし…150ml
黄菊*…3~4個(20g)		酒…大さじ1
湯…200ml		うすくちしょうゆ …大さじ1/2
		酢…小さじ1

作り方(調理時間 15分(つける時間を除く))

- 1 鍋にAを入れて温める。ボールに移してさます。
- 2 ほうれんそうは洗い、太いものは根元に十字に切りこみを入れる。たっぷりの湯(材料外)でゆで、水にとって水気をしぼる。3cm長さに切る。
- 3 黄菊は花びらをつむ。分量の湯に酢を加え、黄菊をさっとゆでて水にとる。水気をしぼり、ほぐす。
- 4 1に2、3を入れ、約10分つけて味をなじませる。汁ごと器に盛る。



*食用に栽培されています。ゆで湯に酢を加えることで、色鮮やかに仕上がります。まとめてゆで、小分けにして冷凍しておくとし、おひたしや吸いものすぐに使えます。

見て食べて、2度おいしい菊の花。

ほうれんそうと黄菊の おひたし

材料(2人分)

こほう…1/2本(100g)	A	酒…大さじ1/2
にんじん(5cm長さ) …30g		砂糖…小さじ1
にんにく…小1片(5g)		しょうゆ…小さじ2
赤とうがらし…1本		みりん…小さじ2
サラダ油…大さじ1/2		黒こしょう…適量
		粉チーズ…大さじ1/2

作り方(調理時間 15分)

- 1 赤とうがらしは水につけてやわらかくし、4等分に切って種をとる。こほうは斜め薄切りにしてから2~3mm幅の細切りにする。水にさらして水気をきる。にんじんは2~3mm幅の細切りにする。にんにくは薄切りにする。Aは合わせる。
- 2 フライパンに油を弱火で温め、にんにくと赤とうがらしを炒める。香りが出たら強めの中火にし、こほうとにんじんを加えて1~2分炒める。全体に油がまわったらAを加え、汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- 3 黒こしょうをやや多めにふって混ぜる。器に盛り、粉チーズをかける。

おかげノート

サブおかず

1人分 113kcal

塩分1.0g

粉チーズと黒こしょうが、
意外なほどマッチ!

ガーリック 洋風きんぴら

おかげノート

サブおかず

1人分 113kcal

塩分1.0g

