



まいたけの料理法

舞茸は洗わずに、汚れが気になるようでしたら軽く濡らしたキッチンペーパーで拭き取ってお召し上がりください

● まいたけご飯

材料 … まいたけ・しょうゆ・みりん・塩

- ① 一口大程の大きさに切ったまいたけを油で炒め、しょうゆ・みりん・塩で味を調えます。
- ② 白米に水と上記の調味料を加え、炒めたまいたけと混ぜ合わせ、炊き上げます。

ポイント※

①の状態でも冷凍保存しておく、次回は簡単に炊き込みご飯ができますよ。ジャーの蓋を開けた時の香りは石坂まいたけならではです。

● まいたけの豚バラ巻き

材料 … まいたけ・豚バラ肉・焼肉のタレ・コチュジャン

- ① 豚バラ肉を半分の長さに切り、小房に分けたまいたけを巻きます。
- ② フライパンには油を敷かず、巻き終わりを下にして転がしながら全体に焼き目をつけます。
- ③ 焼肉のタレ・コチュジャンを加え、煮詰めながら照りが出るまで焼きます。

ポイント※

味付けはシンプルに塩・こしょうでもおいしくいただけます。じっくりカリッと焼いた豚肉のうまみと脂がマイタケに染みこんで、ジューっとするおいしさです。

● まいたけのキャベツ和え

材料 … まいたけ・キャベツ・柚子ポン酢（ポン酢）・すり胡麻（なくても大丈夫）

- ① まいたけは手で分け、キャベツは一口大ぐらいに切っておきます。
- ② 鍋に湯を沸かし、サラダ油を少々をたらしたお湯に①を入れ、さっと茹でます。油のおかげで味と色ツヤが良くなります。
- ③ 水分を良く切ってから、柚子ポン酢とすり胡麻で和えます。

ポイント※

相性抜群！騙されたと思ってぜひお試しください。ただし、長時間おくと色が悪くなります。

● その他の定番めにゆー

- まいたけと鮭のホイル焼き
- 天ぷら ● みそ汁・吸い物
- まいたけのサラダ ● バター炒め……などなど
- フライ ← 少し以外ですが、美味しいみたいです。

● まいたけと鶏のクリーム煮

材料 … まいたけ・鶏もも肉・生クリーム・塩・こしょう

- ① 鶏肉を一口大に切り、塩コショウします。まいたけは手で分けます。
- ② 熱したフライパンに油を入れ鶏肉を皮目から焼き、裏返して蒸し焼きにし、取り出します。
- ③ フライパンの汚れをふき取り、油少々を加え舞茸をサッと炒めます。
- ④ ③に肉を戻し、生クリームを加え弱火で1～2分煮て、塩コショウで味を整えます。

ポイント※

あまりまいたけを煮詰めすぎるとソースが黒っぽくなります。パスタのソースとしてもおいしくいただけますよ。

● まいたけとベーコンのグラタン

材料 … まいたけ・ベーコン（塊）・ニンニク・玉ねぎ・マカロニ・とろけるチーズ・乾燥パセリ
ホワイトソース・オリーブオイル・塩・白コショウ・

- ① ベーコンを0.5cm幅の短冊切り、玉ねぎは薄切り、ニンニクはみじん切り、舞茸は一口大に手で裂きます。
- ② フライパンにオリーブオイルをしき、ベーコンを全面に薄く色が付くまで中火弱で焼き、取り出します。
- ③ ②のフライパンに、ニンニクを入れ弱火で香りが立つまで炒め、玉ねぎと塩を少々加え半透明になるまで炒めます。そこに舞茸を加え、しんなりするまで炒めます。
- ④ 鍋に水を入れ沸騰させ、塩とマカロニを茹でます。ここでオーブンを220℃に設定し予熱で庫内を温めておく。
- ⑤ ③のフライパンにベーコンとマカロニを加え、ホワイトソースを加え火にかけて全体をよく混ぜ合わせ、塩、白コショウで味を調えます。
- ⑥ グラタン皿にバターを塗り、⑤を流し入れ、とろけるチーズを上にとッピングします。
- ⑦ オーブンの設定温度を200℃に変更し⑦を入れ20～25分焼く。焼き上がったらパセリをふりかけます。

ポイント※

塩、白コショウで味を調えた後にマカロニととろけるチーズが入るので塩分を控え目に調味して下さい。

まいたけの保存について

湿らせた新聞紙またはクッキングペーパー等でくるんで、冷蔵庫に入れてください。1週間～10日は大丈夫です。