



ムキタケ彩りちらし寿司

○材料（4人前）

ムキタケ	100g
塩鮭	60g
イクラ醤油漬け	30g
錦糸卵	適量
絹さや	8枚
ガリ（刻み）	適量

<すし飯>

白米	3合
----	----

（すし酢※）

酢	54cc
砂糖	22g
塩	9g
→白米と※すし酢をボールで合わせる	

<合わせ地>

	※比率
水	6
濃口醤油	1
味醂	1
砂糖	1
酒	1

○作り方

- 1 ムキタケの株を大きめに分けて、合わせ地と鍋に入れて甘露煮にする。
- 2 炊いたムキタケは食べやすい大きさに切る。
- 3 ボールにすし飯を入れて、刻んだガリ、炊いたムキタケと混ぜ合わせる。
- 4 混ぜ合わせたものと他の材料を彩りよく器に盛り付けたら出来上がり。

ポイント：ムキタケは火を通して適度な歯ごたえがあります。甘露煮にしてあるため、すし酢の砂糖を控えめにしても、しっかりとした味付けになっています。



ムキタケのハッシュ・ド・ブッフ

○材料（4人前）

ムキタケ	200g
玉葱	中2ケ
すき焼き用牛肉	400g
バター	大さじ2
サラダ油	大さじ2
生クリーム	大さじ3
ご飯	1kg
塩、胡椒	小さじ1

（ソース用材料）

市販のデミソース	300g
水	150cc
赤ワイン	50cc
固形コンソメ	2ケ
とんかつソース	大さじ5
ケチャップ	大さじ3
はちみつ	大さじ3
カレー粉	大さじ1

○作り方

- 1 玉葱とムキタケは、薄切にする。
牛肉は、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にバターとサラダ油を熱し、玉葱、ムキタケの順にゆっくり炒める。
- 3 フライパンにバターとサラダ油を熱し、牛肉を軽くサット炒め2の鍋に入れる。
- 4 ソース用の材料すべてを鍋に入れて約30分間、弱火でゆっくり煮込み、最後にバターと生クリームを加え、塩、胡椒で味を調えて出来上り。

ポイント：カレーと同じように、一晩置くと、味が馴染んでまろやかな味になります。



蠔油扒平菇 (ムキタケのオイスターソース煮)

○材料 (2~3人前)

ムキタケ	200g
冬筍	1/2
青梗菜	1株
水溶き片栗粉	適量

○調味料

A : チキンスープ	300cc
オイスターソース	大さじ2
しょう油	大さじ1
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
チキンパウダー	少々
胡椒	少々

葱油	大さじ1
----	------

○作り方

- 1 冬筍は薄切りにして下茹で、青梗菜も6等分に切り分けボイルしておく。
- 2 鍋で油を沸かし、ムキタケを油どおししてから、ボイルしておく。
- 3 鍋に調味料Aを入れ、冬筍と2を入れ煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつけ、葱油で香りをつける。
- 4 お皿に盛り付け、ボイルした青梗菜を回りに飾る。

ポイント：ムキタケは一度揚げてからボイルする事で苦味を和らげる。もっちりした歯ごたえと食感は、アワビのオイスターソース煮を彷彿させます。