

原木なめこの炒り煮

《材料》

原木なめこ 2 cup位
(両手ですくえる位が目安です)

※ a ※

酒 大さじ 2
醤油 大さじ 2
砂糖 大さじ 2

《作り方》

- ① なめこはきれいに洗い、水気をふいて鍋に入れます。
- ② 火にかけ、全体を炒りつけていきます。
なめこから水分が出てくるまでしっかり炒りつけます。 **ポイント**
- ③ ②に a の調味料を加えさらに炒りつけます。
なめこにしっかり味がからんだら冷ましてから保存容器に入れておきます。
冷蔵庫で1週間位保存できます。

原木なめこのおろし和え

《材料》

原木なめこの炒り煮 適量
大根おろし 適量



《作り方》

- ① 器になめこの炒り煮を盛り付け
大根おろしを添えてすすめます。



『原木なめこ』は冷凍保存ができます。
きれいに洗って保存袋などに入れてください。



- 冷凍したなめこの戻し方
この方法で戻すと食感もぬめりも元のまま！
- ① 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし凍ったなめこを入れます。
 - ② なめこがバラバラになったのを確認してざるにあけて冷水で冷まします。
水気を切り、お料理に使います。

レシピ考案・監修
料理家 菅野由子先生

原木なめこのパスタ

《材料》 2人分

原木なめこ	大さじ3
なめこの炒り煮	1cup
にんにく	1片
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	2枚
パスタ	160g
オリーブオイル	大さじ1
塩 こしょう	各少々
海苔	適量
水菜	適量

《作り方》

- ① なめこの炒り煮をミキサーでペーストにします。
- ② 玉ねぎ・にんにくはスライスします。ベーコンは1cm幅に切って用意します。
- ③ たっぷりのお湯でパスタを茹でます。
- ④ フライパンにオリーブオイルをあたため、②を炒めます。いい香りがしたら、かるく塩こしょうをふります。
- ⑤ ④に茹で上がったパスタと原木なめこを入れて炒めます。全体に馴染んだら①の半分も加え全体をからめるように炒めます。
- ⑥ 器に盛り付け、①の残りとお水菜、海苔をトッピングして仕上げます。



ポイント

炒り煮した原木なめこをペーストにしてソースに使います。

ポイント

生の原木なめこを加えて炒めるとおいしさUP！

レシピ考案・監修
料理家 菅野由子先生