

# 木田マリさん、杉浦太陽さん おすすめの おいしいきのこのレシピ



## 太陽流きのご麻婆

《材料・4人分》

ひき肉：150g<sup>※</sup>  
 プナシメジやヒラタケなど、きのこ数種類：  
 300g<sup>※</sup>+ナメコ1パックは必須！  
 ニンニク：2かけ  
 ネギ、ワケギ、ごま油：適量  
 熟成豆板醤：大さじ2、甜麺醤：大さじ1  
 オイスターソース：大さじ1  
 みそ：大さじ1、塩こしょう：適量  
 鶏ガラスープ：300g<sup>※</sup>  
 片栗粉、ラー油、粉山椒：適量



- ① ナメコ以外のきのこは麻婆豆腐の豆腐サイズにカットして、塩こしょうと片栗粉を薄くまぶしておく。
- ② ひき肉を油が透明になるまで炒めたら、ニンニクとネギのみじん切りを入れる。
- ③ 豆板醤、甜麺醤、オイスターソース、みそを入れて炒める。
- ④ さらに片栗粉をまぶしたきのこを入れて、軽く炒める。
- ⑤ 鶏ガラスープを入れる。そこにナメコを入れて、煮る。
- ⑥ 仕上げにネギのみじん切りと塩こしょうとごま油、ラー油を入れて、粉山椒を入れて出来上がり！盛り付けの上にワケギトッピングです。

栄養豊富なきのこはおいしい料理にしてたくさん食べたいですね。セミナーにも登場した料理研究家の木田マリさんと、「中野市食の大使」「きのこマイスター」でもある俳優の杉浦太陽さんに、それぞれおすすめきのこ料理の作り方を紹介してもらいました。

- ① エノキタケは石づきを切り落とし、3等長さに切る。たらこは薄皮を取り除く。
- ② 耐熱容器に①のエノキタケを入れ、真ん中にバターをのせて、ふたかラップをかけて電子レンジ(600w)で1分20秒加熱する。
- ③ 取り出して、全体を軽く混ぜ、たらここしょうを加えやさしく混ぜる。味をみて塩気が薄いようなら塩で整える。仕上げに、みじん切りのパセリを散らす。



## エノキタケの たらこバター和え

《材料・2～3人分》

エノキタケ：100g<sup>※</sup>  
 たらこ：15g<sup>※</sup>  
 バター：6g<sup>※</sup>  
 こしょう(白)：少量  
 塩：(味をみて)適宜  
 パセリのみじん切り：少量



## 【杉浦太陽さんのレシピ】

### きのこ卵の餡かけ

《材料・2人分》

エノキタケ、プナシメジ、ナメコ：各1/4パック  
 油揚げ：1/2枚、水：240cc  
 酒、みりん、しょう油：各大さじ1  
 和風だし(顆粒)：小さじ1  
 ハチミツ、塩：各少々  
 水溶き片栗粉(片栗粉・水)：適量  
 温かいご飯：適量  
 シソ：2枚、ゴマ・万能ネギ：適量  
 卵：2個、ネギ：15g<sup>※</sup>



- 1 『きのこ餡(あん)』 ① エノキタケは石づきを切り落とし半分に切る。ナメコ、プナシメジは石づきを切りほぐす。② 鍋に水と調味料を入れ沸騰させる。③ きのこ類と油揚げを入れて煮る(油揚げは1等幅の細切り)。④ 火が通ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。⑤ 卵を溶き刻みネギを入れる。⑥ 別のフライパンにきのこ餡を入れ、沸騰させる。⑦ きのこ餡に卵を入れ、さらに沸かしたら火を止める(半熟状態でよい、余熱で卵に火が通る)。
- 2 『混ぜご飯』 ① シソを刻む。② シソとゴマをご飯に混ぜる。
- 3 『盛り付け』 ① 混ぜご飯にきのこ卵をかける。② 万能ネギを散らす。



## コク旨きのこの ミンスープ

《材料・2～3人分》

きのこ(プナシメジ、エリンギ、  
 エノキタケ、ナメコなど)：  
 合わせて200g<sup>※</sup>  
 えのき氷(溶かして)：3個  
 みそ：大さじ1と1/2  
 サラダ油：小さじ2  
 水：3カップ  
 こしょう(あらびき)：少量  
 青ネギの小口切り)：適宜

## 【木田マリさんのレシピ】

- ① きのこは食べやすく切る。(プナシメジは石づきを除去し1本ずつにほぐす。エリンギは縦半分に切ってから長さを2～3等分し、縦に薄切りにする。エノキタケは石づきを除去し、3等長さに切る。ナメコは水でさっと洗い、ザルにとって水気をきる)
- ② 鍋にサラダ油とみそを入れて火にかけ、香りが出てきたら、きのこを加えさっと混ぜ合わせ、続いて水を加え煮立たせる。沸いてきたら溶かしたえのき氷を加え火を弱め、3分ほど煮る。味をみて薄いようならみそで足してととのえ、仕上げにこしょうと青ネギを加える。



## 「えのき氷」の作り方

材料(製氷皿2枚分) エノキタケ300g<sup>※</sup> 水400cc

- ① エノキタケの石づきを切り、残りを2～3等にざく切りにする。
- ② カットしたエノキタケと水をミキサーに入れ、約30秒ペースト状になるまで砕く。
- ③ 上記②を鍋に入れ、弱火で30分～1時間かき混ぜながら煮る。
- ④ 上記③の鍋を氷水を入れたボウルにつけ、あら熱をとる。
- ⑤ 製氷皿に流し込んで凍らせる。

