

しいたけの南蛮漬け

平成十二年
度

優
秀
賞

上
浦
町

森
崎
由
喜
子



【材料(4人分)】

| | |
|------------|------|
| しいたけ | 20枚 |
| 玉ねぎ(小) | 1個 |
| かに棒(又はハム) | 2本 |
| レタス(小) | 1/2個 |
| コンブ(出し) | 10cm |
| 合わせ酢 | |
| かぼす汁 | 2個 |
| さとう | 大さじ2 |
| しょうゆ(うすくち) | 大さじ1 |
| 出し汁 | 1カップ |
| みりん | 大さじ1 |
| トウバンジャン | 小さじ1 |
| 糸かつお節 | 適宜 |
| しょうが | 1片 |
| いりごま | 大さじ2 |

【調理方法】

- ①. しいたけは石づきをとり、ぬれぶきんできれいにふきます。(しいたけが小さいときは好みで数を増やす。)
- ②. 玉ねぎはスライスにする。
- ③. かに棒はほぐしておく。
- ④. レタスは水で洗い、せん切りにする。
- ⑤. ボールに合わせ酢を入れて良く混ぜ合わせる。かぼす汁とトウバンジャンは好みで入れると良い。
- ⑥. ガスコンロにフライパンをおいて火にかけて、しいたけを油を引かずに両面を焼く。
- ⑦. ⑤に焼いたしいたけを入れて味をしませる。
- ⑧. 玉ねぎ、かに棒、コンブは下に敷いておく。
- ⑨. 器に盛りつけて、いりごまを少々、針しょうが、糸かつお節を上におきます。

おやつシイタケ 果林糖(椎ン棒)

平成十二年
度

優
秀
賞

三
重
町

三
浦
浩
代
④



【材料(4人分)】

| | |
|--------|--------|
| 乾しいたけ | カップ2 |
| スライス | |
| 小麦粉 | カップ1 |
| 揚げ油 | 適宜 |
| 黒砂糖(粉) | カップ1.5 |
| 水 | 50cc |
| ゴマ | 大さじ2 |

【調理方法】

- ①. スライス乾しいたけを水で戻す。
- ②. 戻したスライス乾しいたけを茹でる。茹で上がったら、布巾で絞っておく。
- ③. 小麦粉カップ1を絞った乾しいたけにまんべんなくまぶしつけ、良くほぐしておく。(ビニール袋に材料を入れ、良く振ると簡単に粉がからみつく。)
- ④. ③を熱した油に入れ、カラリと揚げる。
- ⑤. 粉状の黒砂糖に水50ccを加え、アメ状になるまで煮て、④で揚げた乾しいたけを入れ、良くからませる。固まりにならない様に、ほぐしながらゴマを熱いうちに全体にふりかけてまぶす。
- ⑥. パットにサラダ油を薄く引いて、出来上がった果林糖をほぐしながらさます。