

きのこたっぷり山形のだし



材料費 約1,100円

料理のポイント

・きのこのうま味をまるごと生かした料理です。みょうがや大葉の香味野菜と梅干しを加えることで、味がしまります。冬はだし汁を温めて熱いご飯にかけて、夏は冷やしてさっぱりといただきます。

・「だし」は山形県の郷土料理で、夏野菜と香味野菜を細かくきざみ、醤油などで和えた即席の漬物です。山形の家庭には欠かせない夏の食卓の定番で、白飯や豆腐にかけて食べます。本メニューは夏場にきのこがたっぷりと味わえます。

作り方

※米は炊飯しておく。

A. きのこの下準備

- ① なめこは良く洗い、だし汁と醤油でしっかりと下味を付ける。なめこ汁を分ける。
- ② 舞茸、しいたけ、ぶなしめじ、えのき茸を良く洗い、0.5cm角に切り、だし汁で煮る。きのこの味を出すように中火で煮る。沸騰したら火を止める。きのこ汁を分けておく。

B. 野菜の下準備

- ③ きゅうりとなすは、0.5cm角に切る。軽く塩もみし、水にさらしておく。
- ④ みょうがは粗みじん切りにし、大葉は葉を重ね薄く千切りにし、それぞれ水にさらす。
- ⑤ 梅干しは、果肉を取りみじん切りにする。

C. 材料を合わせる

- ⑥ 納豆昆布にその三倍量の水を加え、ねばりを出す。
- ⑦ ①②③④⑤⑥の具材を混ぜ合わせ、取り分けた①と②のきのこの煮汁、だし汁、醤油で味を調える。
- ⑧ 炊きたたのご飯の上にのせていただきます

材料 4人分

きのこ(なめこ200g、舞茸50g、しいたけ50g、ぶなしめじ50g、えのき茸100g)
野菜(きゅうり1本、なす1/2個、みょうが3個、大葉20枚)
納豆昆布(乾燥昆布を細かく刻んだもの)8g、
梅干し3個、醤油 適量、だし汁 1000ml、塩 適量、米 2合