



きのこのマリネ

今月の料理

天然のきのこは、素人の私達には、採取できる所に行くのも大変ですし、食べられるきのこかどうか判別が難しいですね。

以前、長野県から来ていた内弟子のお父さんの案内で、家族で松茸狩りに行ったことがありました。最初に松茸を見つけたのは、松茸嫌いの5歳の息子(今は和食の板前)でした(笑)。

天然のきのこは入手困難ですが、今ではいろいろなきのこが原木栽培や菌床栽培のお陰で、手頃な値段で一年中手に入ります。我が家では道の駅などで、地元で採れたきのこを買ったり、スーパーで安売りの時などはまとめて買って冷凍します。

きのこは、カロリーのことを気にしないでだけでなく、食物繊維が多く魅力的な食品です。

今月は、さっぱりして短時間で作れ、作りおきも効く料理です。きのこの種類や切り方を変えたり、ドレッシングを変えるといろいろなアレンジを楽しむことも出来ます。(ひろこ)



きのこ保存方法

きのこ単体や食べやすい大きさにカットして冷凍すると便利です。また、いろいろなきのこのミックスもおすすめです。きのこの嵩(かさ)を減らすには、きのこをカットし、新聞紙等に広げて半日から1日乾燥させ、冷凍用の袋に入れて、空気を抜いて冷凍します。凍ったまま、煮物や汁物、炊き込みご飯などいろいろに使用して便利です。しかも旨味も増すのが嬉しいですね。

材料

きのこ(好みのもの) 300~400g
たまねぎ 1/2個
ドレッシング(好みのもの) 1/2カップ

作り方

1. きのこは食べやすい大きさに下ごしらえして、フライパンに入れ、たまねぎの薄切りときのこを加え、好みのドレッシングを加えて蓋をし、沸騰したら火を弱めて5分くらい加熱し、冷ます。そのまま冷蔵庫で保存可能です。そのまま食べたり、生野菜にのせたりして食べます。食べるときにトマトなどを混ぜたりしても良いでしょう。冷たいパスタにかけたり、肉や魚のソテーにソースとしてかけるのもお勧めです。

PROFILE



堀江ひろこ
料理研究家 栄養士
日本女子大学食物学科卒 母堀江泰子、娘ほりえさわこ、母娘3代で料理研究家。NHKきょうの料理や、あさイチなどに出演し新聞、雑誌などにも執筆。著書多数。家庭料理の大切さを啓蒙している。



ほりえさわこ 料理研究家 栄養士
女子栄養大学卒 堀江ひろ子の長女 11歳と7歳の母。NHKきょうの料理などのテレビに出演、著書多数。イタリア、韓国に家庭料理の勉強のために留学。代々伝えられている堀江家の家庭料理を踏襲し、さらに幅を広げているいろいろな料理を開発している。

Contents

2015 9 月号 September No.102

料理	ひろこ、さわこのにとっておきレシピ	きのこのマリネ	02
特集 special edition	1 林業で地方創生 群馬県みどり市		03
現場レポート	こんにちは!みどりの女神の佐野加奈です!		09
マンガ	お山ん画	~鹿害と向き合うの巻~	10
Topics	平成28年度林野庁予算概算要求の概要		12
特集 special edition	2 世界の森を変える ~海外林業協力の今~		14
国有林野事業の取組	近畿中国森林管理局	安全で安心できる豊かな暮らしの実現に向けて	18

(表紙の説明)

夏山は花盛り。
タカネマツムシソウやトウヤク
リンドウの間からオコジョが顔
をのぞかせています。

(イラスト:平田美紗子)