

ひろこ、
さわこの

とっておき レシピ

今月の食材

きのこ

今月の料理

きのこは乾燥させたり冷凍することで、旨みと栄養価がアップします。さらに数種類ミックスすることで、より食感を楽しめ美味しくなります。我が家では、きのこを多く手に入れたときは、まとめて食べやすく切り、新聞紙に広げて半日くらい干して乾燥させます。そして保存袋に入れて平らにして空気を抜き、冷凍保存します。こうすれば、いろいろな料理に好きな量だけ使うことができるのでおすすめです！

今月は、夏にぴったり！つくり置ききのこの組み合わせで調理してみてください。ちなみに私は、菌床栽培のきのこは洗わずに使います。洗う時は水っぽくなるので、手早くさっと洗いましょう。(ひろ子)

きのこのカレーマリネ

材料 (4人分)

きのこ(数種類)..... 400g位
カレー粉..... 小さじ1
レモン汁または酢..... 大さじ2
オリーブ油または
サラダ油..... 大さじ3
塩..... 小さじ3/4
レタス トマト
パセリなど..... 適量

つくり方

- 1 きのこの石づきを取り除き、食べやすくほぐしたり切ったりする。
- 2 耐熱容器にきのこを入れ、調味料を混ぜてから加え、蓋がラップをして電子レンジで6分加熱し、冷ます(この状態で、冷蔵庫で1週間保存できる)。
- 3 食べるときは、器にレタスなどをしてマリネを食べる分だけ盛り、パセリ・さいの目切りのトマト等を加える。

★電子レンジを使わないときは、フライパンに材料とドレッシングを入れて蓋をして強火にかけ、きのこに火が通るまで3～4分加熱する。

プロフィール



堀江ひろ子 (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料理を開発している。

2016年 7月号 NO.112

Contents

- 02 料理 ひろこ、さわこのとっておきレシピ きのこのカレーマリネ
- 03 特集 8月11日 国民の祝日「山の日」
- 09 現場レポート みどりの女神が行く!
- 10 Topics 1 第67回 全国植樹祭 ながの2016 信濃から 未来へつなぐ 森づくり
- 12 森の匠 大柄重人さん 鳥取県日野郡日南町
- 14 Topics 2 第10回 みどりの学術賞
- 16 国有林野事業の取組 中信森林管理署
- 18 森林な人々 エコサーファー 代表 堀直也さん