

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。