

今月の食材

シイタケ

美味しい時期

(4・5)10・11月(4.5月 露地もの)

管内産地 …………… 能登川ほか

分類 …… キシメジ科シイタケ属

ここで買えます! きてか〜な

特徴

身近なキノコのひとつです。春と秋に原木シイタケが売場に多く並び、そのほかの期間は菌床栽培のシイタケが登場します。

効能

低カロリーでミネラルや食物繊維も豊富です。うまみ成分のグアニル酸が含まれており、加熱調理でその魅力を引き出せるとされています。

よいもの見分け方

軸が太く短いもの、傘が開ききらずにキズがなく、丸みがあり巻き込みが強いものがよいとされます。

長持ちさせるには

当日使わない場合は適当な大きさに切って冷凍するほうが品質は保てます。

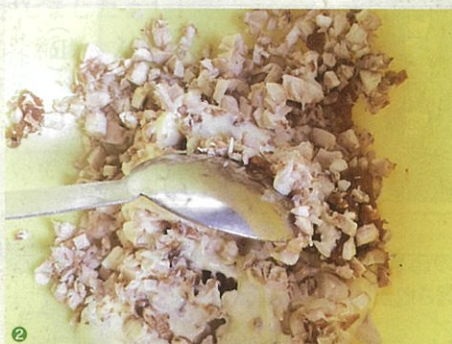
食べ方

焼き、炒め、炊いたりと加熱調理が基本です。炒める場合、十分に熱したフライパンに入れ、むやみに触ったり煽ったりせず、中火でフライパンと接している部分がきつね色になるまで我慢するとうまく仕上がります。

味緑のレシピ

まるごと楽しみましょう♪

シイタケの味噌マヨ焼き



材料 (1~2人分)

シイタケ …………… 1パック(6個くらい)
マヨネーズ …………… 大さじ1
味噌 …………… 小さじ1
だししょうゆ …………… 少々
きざみネギか大葉 …………… 少々

作り方

- 1 シイタケの軸を切り取り、石づきをはずして軸をみじん切りにします。
- 2 ①とマヨネーズ、味噌、だししょうゆを混ぜ合わせ、シイタケの上に乗せます。
- 3 魚焼きグリルに入れて5分程焼き、火が通ったら完成です。



HIMENO'S MEMO

☆焦げやすいので

火加減を調節してください。

☆焼く際、ひっくり返さなくて大丈夫です。

☆仕上げにきざみネギか大葉を乗せると彩りがアップします。

