



旬の味緑通信



写真・文・調理

姫野 昭祐

野菜ソムリエ Pro.
特産課ファーマーズマーケットきてか〜な

ホームページからも
ご覧いただけます!
バックナンバーも
公開中!!

今月の
野菜

産地：東近江市 ほか
分類：ヒラタケ科ヒラタケ属
ここで買えます!：きてか〜な ほか



黒あわび茸



特徴

傘表面の色は黒から茶褐色で、形は大きく広がり肉厚です。断面の見た目や食感が貝類の鮑(あわび)に見えることからあわび茸と呼ばれるようになったようです。

栄養成分

食物繊維、ビタミンB群、ナイアシン、カリウム、葉酸などが多く含まれます。

よいもの見分け方

傘に厚みがあり、開ききっていないもので、淵に丸みがあり破れたりしていないものがよいとされます。裏面にあるヒダが綺麗なものを選びましょう。

長持ちさせるには

キノコ類共通ですが、濡れないように気をつけ、乾燥しないように袋に入れてから冷蔵庫の野菜室にしまい、3日位で使い切りましょう。冷凍する場合は、食べやすい大きさや厚さに切ってから軽く素焼きして、バットなどにラップを敷いてそこに広げて一旦凍らせます。凍ったら保存袋などに入れ冷凍庫へ。使う際は凍ったまま調理します。ただし食感が落ちるので冷凍はオススメしません。

食べ方

焼く、炒める、揚げる料理が特に合います。加熱の際は高温・短時間を心がけると食感がより引き立ちます。例えば焼く際は、熱したフライパンに載せたあとは極力動かさずじっくり熱するといいでしょ。



味緑のレシピ

黒あわび茸のみそ漬

材料(2人分)

黒あわび茸……………100g
お好みのみそ… お玉1杯分
みりん……………お玉1/2杯分
砂糖……………大さじ1

手順

- 1 黒あわび茸をひと口大に切ります。
- 2 鍋にキノコが浸るくらいの湯(分量外)をわかし、①を入れ1分半くらい茹でます。
- 3 火が通ったらザルに上げ、キッチンペーパーなどに包んで水気を切ります。
- 4 ②で使った鍋にみりん・砂糖を入れひと煮たちさせ、さらにみそを加えて混ぜ合わせます。
- 5 保存容器に③と④を入れてしっかり混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩寝かしてできあがり。



みそは食べる際、
洗い落としてもそのまま
使っても構いません

