



旬の味緑通信



今月の食材

キクラゲ

今回は、地元産でも購入できるキノコ「キクラゲ」をご紹介します。
ホンネットークで紹介の「はさまメンマ」を使ったレシピも♪



今回は
イノベーション統括室の
しめの あきひろ
姫野 昭祐
が担当しました。



生キクラゲの中華風炒め

●材料(1個分)

卵 2個
生キクラゲ 90g
長ねぎ 1/2本(または青ネギ1本)
メンマ 30g
塩こしょう 少々
鶏ガラスープの素 小さじ1
ごま油 適量
ラー油 お好みで



調理動画公開中!



つくりかた

- 1 生キクラゲは水洗いして、水気をよく拭き取ったあと、食べやすい大きさに切る。固いところがあれば取り除く。
- 2 長ねぎは薄い斜め切りに、メンマは1cmくらいの大きさに切りそろえる。
- 3 ボウルに卵を割り入れ、塩こしょうを加え混ぜ合わせる。
- 4 ごま油を入れたフライパンを中火で熱し、キクラゲと②を入れ炒め、長ねぎがしんなりしてきたら、鶏ガラスープの素を入れ、全体に味をなじませる。
- 5 ④をフライパンの端に寄せ、空いた場所にごま油を④と同量くらいひき、③を入れ、弱火にして半熟程度になるまで卵を炒めたら、全体を混ぜ合わせる。
- 6 卵に火が通ったら、火を止め器に盛り付け、お好みでラー油を回しかけたらできあがり。

美味しい時期

主に6月から9月頃です。特に夏場に多く出回ります。

特徴

生キクラゲはカットしてすぐに調理に使えるのがうれしいポイント。乾燥キクラゲよりもぷるぷるとした食感が味わえます。

栄養成分

低カロリーで、一般的には食物繊維、ビタミンD、鉄分、カリウムなどが多く含まれているとされています。

食べ方

必ず加熱しましょう。炒め物に使う場合は火が通るので問題ありませんが、サラダなどそのまま料理に使う場合には、必ず30秒ほど湯通ししてから使用してください。

良いものの見分け方

肉厚でカサが大きく、表面に濃いツヤとハリのあるものを選びましょう。破片が少なく、とろりとした柔らかさがないことが鮮度の良い証拠です。白い胞子が付いているのは新鮮さの証ですが、気になる場合は水洗いすれば落ちます。

保存方法

生キクラゲは、冷蔵保存で2～3日が目安ですが、冷蔵保存する場合は乾燥を防ぐためにラップで包むなど工夫すれば1週間程度日持ちします。冷凍保存も可能で、湯通しして水気を切り、好みの大きさにカットしてから冷凍すれば1ヶ月程度保存できます。



生キクラゲとキュウリの酢の物

●材料(6個分)

生キクラゲ 50g
きゅうり 1/2本
めんつゆ 大さじ1
酢 大さじ1/2



調理動画公開中!



つくりかた

- 1 生キクラゲをサッとゆでる。
茹でたら細切りにして水分を切る。
- 2 きゅうりを斜めに薄くスライスして、さらに細切りにする。
- 3 きゅうりの水分が抜けたらしぼってボウルに入れ、①の生キクラゲも合わせて入れる。
- 4 ③のボールにめんつゆ・酢を入れて混ぜ合わせる。
- 5 冷蔵庫で1時間程度寝かせて、味をなじませたらできあがり。

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!!

