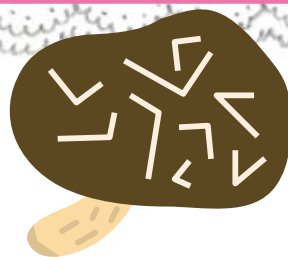


7月7日は
乾しいたけの日



乾しいたけの需要拡大に向け、日本産・乾しいたけをすすめる会が、2013年に制定しました。
乾しいたけの旬が6月から7月で、七夕の「☆(星)」と乾しいたけの「乾し」が重なるのがその由来。
滋味豊かな乾物の代表格、国産原木乾しいたけを、もっと毎日の食卓に。

大分県産にこだわる 原木栽培乾しいたけ

ココがGOOD!

- ★上質な大分県産原木栽培しいたけを使用
- ★ゆっくり熱風乾燥、天日で熟成
- ★味・香り・歯ざわりとも最高

11640 (ムソー)
大分産椎茸
大粒どんこ

45g
¥760 (本体価格)
¥821 (税込価格)



11641 (ムソー)
大分産椎茸
小粒どんこ

45g
¥680 (本体価格)
¥734 (税込価格)



11643 (ムソー)
大分産椎茸
スライス

15g
¥340 (本体価格)
¥367 (税込価格)



11642 (ムソー)
大分産椎茸
こうしん

80g
¥1,100 (本体価格)
¥1,188 (税込価格)



11644 (ムソー)
大分産椎茸
こうしん

小袋30g
¥520 (本体価格)
¥562 (税込価格)



マクロビオティック 乾しいたけレシピ

(レシピ&画像提供: 正食協会)

乾しいたけの香りよく、ほんのり甘い上品なお味

あいませ

■作り方

- 乾しいたけは水で戻し、出汁1/2カップと醤油で煮る。冷めたら薄切りにする。
- 蓮根は薄切り、人参、三度豆は細切りにする。
- 出汁1/2カップと梅酢を煮立て、②をゆがき、丘あげしておく。
- すり鉢で白練りごまと白味噌を合わせ、③のゆがき汁少々でゆるめる。
- ④に①と③を加えて合わせ、器に盛る。



■材料(約4人分)

- 乾しいたけ…3枚
- 出汁…1カップ
- 醤油…小さじ1と1/2
- 蓮根…30g
- 人参…20g
- 三度豆…2本
- 梅酢…小さじ1/2
- 白練りごま…小さじ2
- 白味噌…大さじ1

※野菜をゆがく時は火の通りを考え、蓮根、人参、三度豆と時間差で入れましょう。

玄米粉とバランスが良く、やさしい口当たり

乾しいたけクリームスープ

■作り方

- 乾しいたけは水で戻し半月切りにする。玉ねぎは回し切り、人参は乱切り、じゃが芋は大きめの角切りにする。ニンニクは皮をむく。
- 鍋にニンニク、白ごま油を入れ、火にかけて香りを出し、しいたけを加えてよく炒める。次に玉ねぎ、人参、じゃが芋を入れて炒め、塩ひとつまみをふり蒸し煮する。
- ②に玄米粉を入れよく炒め、出汁を加えて煮立て、塩で味を調べ、コトコトと煮る。



■材料(4人分)

- 乾しいたけ…3枚
- 玉ねぎ…200g
- 人参…30g
- じゃが芋…150g
- ニンニク…1片
- 白ごま油(浅炒り)…大さじ1強
- 玄米粉…大さじ4
- 塩…小さじ2/3強
- 梅酢…少々
- 出汁…3カップ

※乾しいたけを炒める時は、両面に焼け目が軽くつくぐらいにしましょう。香り、味ともに引き出されます。