

国東市のみなさんに
伝えたい♡

国東地域でとれたものを 使った健康レシピ

食推おすすめ♡
2人分レシピで書いています！
野菜は家にあるものでアレンジしてね！



私たち国東市食生活改善推進員は、
通称【食推さん】と呼ばれており、国東市内の皆さんの食生活改善や健康づくりのために活動しています！今回はみなさんに地域でとれた美味しい椎茸を使った料理を伝えるためにこのレシピ集を作成しました★
なにかありましたら、いつでもお声掛けください♡



おにぎらず



あんかけ豆腐



しいたけふりかけ



しいたけ南蛮



団子汁

2019年5月
国東市食生活改善推進協議会作成

食事のキホン！みそ汁

【材料】

干し椎茸 2枚
人参 1/4本
南瓜 30g
だし昆布 7cm角
みそ 大さじ1
水 300ml

【作り方】

①鍋に干し椎茸・だし昆布と水を入れ、つける
②やわらかくなった干し椎茸・だし昆布を細く切る。
③南瓜は一口大、人参はいちょう切りにする。
④①の鍋に②③を入れ、やわらかくになったら、火を止め、みそを溶く。

* 野菜はこれに限らず、季節のものを使用する。

だんご汁

【材料】

中力粉 100g
塩 小さじ1/2
水 適量
里芋 2個
ごぼう 30g
人参 30g
大根 30g
干し椎茸 2枚
小ねぎ 3本
合わせみそ 大さじ2

【作り方】* 干し椎茸を水500mlにつけておく。

①中力粉に塩と水をいれ、耳たぶくらいのやわらかさになるまでこね、親指の大きさにちぎって並べる。きつく絞ったふきんをかけて15分以上ねかせる。
②具を切る。ごぼうはさがきに水にさらす。里芋は皮をむき、半月切り、塩もみをしてぬめりをとる。人参・大根はいちょう切り、干し椎茸は細切にする。
③鍋に②と椎茸のもどし汁を入れ、大根・里芋が煮えたら、①を薄く伸ばし、ひとに立ちし、みそを加えさらにひと煮立ちさせる。小口切りにした小ねぎを散らす。

週末にまとめて作って！みそ玉(10個分)

【材料】

とろろ昆布 6g
粉末いりこ 6g
みそ 100g
乾わかめ 10g
麩 20g

【作り方】

①ボウルにとろろ昆布・粉末いりこ・みそを入れ、よく混ぜる
②①にわかめ・麩をいれ、さっと混ぜ、10等分して丸め、ラップに包んで保存する。
③食べるときに、お椀に1つ入れ、150mlの湯を入れる。

* 好みて、小口切りのねぎやおろし生姜を加えても！
冷蔵庫で1週間、冷凍庫で2週間くらい保存できます

○栄養成分

	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	野菜摂取量(g)
椎茸の乱&卵おにぎらず	433	1.3	60
しいたけ子手ミ	210	1.4	75
しいたけのあんかけ豆腐	114	0.5	40
かわり餃子	334	1.0	41
しいたけ焼売	321	1.4	110
しいたけ南蛮	130	0.9	60
春菊と焼き椎茸の煮浸し	20	1.1	80
しいたけのはりはり漬け風	49	0.7	60
しいたけのふりかけ	43	0.3	20
しいたけの団子汁	109	1.0	85
焼き椎茸	13	0.4	60
みそ汁	48	1.1	35
だんご汁	275	1.9	67
みそ玉	34	0.9	0

主菜・主食

椎茸の乱&卵おにぎらず

【材料】	【作り方】
①椎茸の乱 ・生椎茸 中5枚 ・オスターソース 小さじ2 ・こしょう 少々 ・すりごま 大さじ1 ・薄力粉 小さじ1 ・ごま油 小さじ1	①椎茸は薄切りにする。フライパンにごま油を熱し、椎茸を入れこしょうをして、しんなりするまで炒め、オスターソースで味付けする。すりごまを入れ、薄力粉をふるいながら入れ、加熱し、よく混ぜ冷ます。2等分にして、丸く平らにする。
②卵 ・ゆで卵 1個 ・スライスチーズ 1枚 ・レタス 2枚 ・マヨネーズ 小さじ2 ・ケチャップ 小さじ2	②ゆで卵はスライスにする ③ラップに寿司のり1枚を置き、端1cmだけあけて、ご飯1杯分をひろげる。 ①②レタス・チーズ1/2枚・ケチャップ・マヨネーズを置き、対角線上に閉じる。
・寿司のり 2枚 ・ごはん お茶碗2杯	④ラップを閉じ半分に切って盛り付ける。

パンに挟んでも
美味しい★



しいたけチヂミ

【材料】	【作り方】
生椎茸 2枚 白ネギ 1/2本 人参 5cm ニラ 1/4束 薄力粉 50g 卵 1個 水 50ml サラダ油 小さじ2 (たれ) しょうゆ 大さじ1.5 酢 大さじ1 砂糖 小さじ1 ごま油 小さじ1	①生椎茸は薄切り、白ネギ・人参・ニらは5cmの千切りにする。 ②ボウルに薄力粉・卵・水を入れ、よく混ぜる。 ③②に①を入れ、さっと混ぜ、サラダ油を熱したフライパンに薄く流し入れて焼く。火が通ったら切り分ける。 ④たれの材料をすべてボウルに入れ混ぜ、チヂミにたれをかける。

しいたけのあんかけ豆腐

【材料】	【作り方】
木綿豆腐 1/2丁 サラダ油 大さじ1/2 生椎茸 中4枚 干しエビ 大さじ1/2 ごま油 小さじ1/2 白だし 小さじ2/3 水 大さじ2 A 片栗粉 小さじ1/2	①木綿豆腐に10分ほど重しをのせ水切りをする。→4等分にする ②フライパンにごま油を入れて、干しえびをこんがり炒める。椎茸を入れしんなりしたらAを合わせたものを入れ、とろみがでたら火を止める。 ③フライパンにサラダ油を入れ、豆腐に焦げ目がついたら皿に盛りあんをかける

かわり餃子

【材料】	【作り方】
寿司揚げ 4枚 豚ひき肉 200g 生椎茸 2枚 ニラ 40g しょうゆ 小さじ2 ごま油 小さじ2/3 おろし生姜 小さじ2/3 片栗粉 小さじ2/3 こしょう 少々	①生椎茸・ニらをみじん切りにする。 ②ボウルに豚ひき肉・生椎茸・ニら・醤油・ごま油・しょうが・片栗粉・こしょうを入れ、混ぜ、袋状にあげた、寿司揚げに入れ、耐熱皿にいれ、ラップをかけてレンジ600w4分加熱する。 *好みで、ポン酢や醤油(分量外)をかけて食べる

しいたけ焼売

【材料】	【作り方】
生椎茸 6枚 片栗粉 大さじ1 豚ひき肉 150g 玉葱 1/2個 しょうが 5g 焼売の皮 5枚 料理酒 大さじ1/2 ごま油 小さじ2 しょうゆ 大さじ1 こしょう 少々 片栗粉 大さじ2	①椎茸は石づきをとり、かさ内側に片栗粉をまぶす ②ボウルに豚ひき肉・玉葱のみじん切り・生姜みじん切り・料理酒・ごま油・しょうゆ・こしょう・片栗粉を入れてよく混ぜる ③②を6等分にして、椎茸のかさに載せ、しゅうまいの皮を細切りにしたものをのせる。 ④耐熱皿に、③を並べ、水大さじ1をふりかけ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ600wで3分、位置をずらして2~3分加熱する。

副菜

しいたけ南蛮

【材料】	【作り方】
生椎茸 2枚 片栗粉 大さじ1/2 玉葱 1/4個 人参 1/6本 サラダ油 大さじ1 しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ2 酢 小さじ2	①椎茸をいちょう切りにする。 片栗粉・椎茸をビニール袋に入れ、よく振ってまぶす ②フライパンに油を入れ火にかけ、温めたら、①を入れ、良く焼く。 ③椎茸に火が通ったら、千切にした玉葱・人参を②に入れ、しょうゆ・みりん・酢を入れ、とろみが出るまで煮詰める

春菊と焼き椎茸の煮浸し

【材料】	【作り方】
春菊 120g 生椎茸 2枚 塩 1つまみ しょうゆ 小さじ1 だし汁 50ml	①春菊は茹でて2cmの長さに切る ②椎茸はさっと洗い、魚焼きグリルで焼く薄切りにする。 ③鍋にだし汁、塩、しょうゆを入れ、①②をつけ、さっと煮る。

しいたけのはりはり漬け風(6人分)

【材料】	【作り方】
干し椎茸 3~5枚 しめじ 1パック 料理酒 大さじ3 切干大根 30g 生姜 少々 酢 大さじ2 みりん 大さじ2 しょうゆ 大さじ1.5 とうがらし 1本	①干し椎茸は水につけて戻し、薄切り、しめじは小房に分ける。 ②①・料理酒を鍋に入れ、しんなりするまで炒りつける。 ③切干大根はざっと洗い、水につけてもどす軽く絞る、食べやすい大きさに切る。 ④②が冷めたら、酢・みりん・しょうゆ・とうがらしを入れ、③も入れて味をなじませる。

しいたけのふりかけ(4人分)

【材料】	【作り方】
干し椎茸(もどし) 80g ちりめん 10g いりごま 大さじ1 合わせ味噌 小さじ2 みりん 大さじ1/2 サラダ油 大さじ1/2 ラー油 1.2適	①フライパンにサラダ油を入れ、ちりめん・ごまを炒める。 ②①にしいたけのみじん切りを入れ、よく混ぜたら、味噌・みりん・ラー油・炒りごまを入れ、よく混ぜ水分を飛ばす。

汁物

しいたけの団子汁

【材料】	【作り方】
生椎茸 2枚 ブロッコリー 30g トマト 1/2個 玉ねぎ 1/4個 卵 1個 固形コンソメ 1/2個 白だし 小さじ1 みりん 小さじ1 ごま油 小さじ1/2 こしょう 少々 餃子の皮 3枚	①鍋に水300ml・固形コンソメ・薄切りにした生椎茸・薄切りにした玉ねぎ・1cm角に切ったトマトを入れ、白だし・みりん・こしょうで味付けをする。餃子の皮3枚を4等分にする。 ②①に小房にわけたブロッコリーをいれ、再度沸騰したら溶き卵を回し入れる。

焼き椎茸

【材料】	【作り方】
椎茸 6個 しょうゆ 小さじ1 こしょう 少々	①しいたけは洗って石づきをとる ②しょうゆ・こしょうをかけて、魚焼きグリルで5分程度火が通るまで焼く。 *ピザ用チーズやみそをのせて焼いても美味しい