

## 【⑨山梨夏っこきのこ®☆クロアワビタケごはんレシピ】

食卓に笑顔をお届け！

野菜ソムリエ認定料理教室主宰の

エッセンスの大久保 掬恵(きくえ)です！

クロアワビタケごはん

《材料三合分》

- ・クロアワビタケ200g (食べやすい大きさにちぎる)
- ・油揚げ1枚 (カット)
- ・インゲン豆4本 (カット)
- ・昆布だし150cc
- ・醤油・みりん各大さじ3
- ・米三合 (洗米後30分浸水)

きのこ類は冷凍すると  
グアニル酸が凝縮して  
旨味がさらに増えます。



出しを美味しく出すには、  
昆布も鰹節も干し椎茸も温度が肝心！

温度が高すぎると、  
ダシが出やすい温度帯を  
すぐに通り超してしまう

《作り方》

①だし汁に冷凍きのここと油揚げ、  
醤油、みりんを入れ火にかけます。  
沸騰させないように、ふつふつ泡が出てきたら  
弱火にします



②15~20分煮込んだらインゲン豆を加えて  
火を止め、煮汁を取り出し  
きのこインゲン豆はそのまま鍋に残して

落とし蓋で  
味を染み込ませ冷まします

③冷ました煮汁に水を加えて  
600ccにしてお米を普通に炊く。

同じく美味しい出しが出るきのこ類も  
60~70度が旨味活性！

だから沸騰しない  
弱火で煮ると旨味がたっぷりに  
なります！

きのこ類の香り成分は  
長い時間煮ると  
消えてしまうので20分以内で

