

生活彩々

きれいで長生き 副菜小鉢

シイタケは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材。県健康増進課の赤堀摩弥さんは「洗つと味や香りが落ちやすい。固く絞つたぬれふきんなどで拭いてから使う」とアドバイスする。
豊かな香りを生かした3品を提案してもらった。
「バター焼き」はバターとしょうゆの風味が懐かしさを醸し出す一品。焦げやすいので、シイタケの表面に色が付いたら火を止める。「マヨチーズ焼き」は、傘の中でマヨネーズとシイタケから出る水分が混ざり合い、うま味たっぷりのスープに早変わりす

豊かな香り生かす

シイタケ

る。「ワサビあえ」はまろやかなシイタケの味わいが、ワサビ漬の辛みを中和する。ご飯に乗せてもおいしい。

バター焼き



◎材料(4人分)
生シイタケ大8枚(160g)、バター大さじ1½、しょうゆ適量

◎作り方 ①シイタケは石突きを取る。中火にかけてフライパンでバターを溶かし、シイタケを入れる②弱火から中火で4〜5分、焦げないように両面を焼く③しょうゆを

さっと回しかけて火を止める。温かいうちに食べる。

ワサビあえ



◎材料(4人分)
生シイタケ大8枚(160g)、ワサビ漬50g、だし汁½杯、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ1

◎作り方 ①シイタケは石突きを取り、5mm幅に切って3等分する②①をだし汁、砂糖、しょうゆで約10分、甘辛く煮る③煮上がった②を水切りし、ワサビ漬であえる。
※出典は「しずおかのおか

ず」。レシビは伊豆市健康づくり食生活推進協議会。

マヨチーズ焼き



◎材料(4人分)
生シイタケ大8枚(160g)、マヨネーズ大さじ1、ピザ用チーズ60g

◎作り方 ①シイタケは石突きを取る。傘の内側を上にしてマヨネーズを塗る②ピザ用チーズを盛り、魚焼きグリルで焦げないように注意しながら約5分焼く。温かいうちに食べる。

<第3金曜日に掲載します>