



9月のオススメレシピ

日々の食卓に取り入れやすい
簡単レシピを4品ご紹介します。

今月は「あともう一品！のお助けレシピ」

- 身体の元気を補い、免疫力アップに役立つ干し椎茸。
- 体内にこもった熱を冷まし、水分代謝を高めるわかめ。
- 秋の乾燥でダメージを受けやすい肺を潤してくれる松の実。

山芋ステーキのとろろ昆布あんかけ



材料 2人前

- ・椎茸スライス、人参 各8枚
- ・山芋、れんこん 各4枚
- ・とろろ昆布 2g
- ・水 100cc
- 【調味料】
- ・薄口醤油 小さじ1~2
- 【とろみづけ用】
- ・水 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ1

作り方

- ①鍋に、水、椎茸スライス、いちょう切りにした人参を入れて、柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、薄切れれんこんと、1cm程にカットした山芋を入れて両面こんがり焼く。(れんこんは先に取り出しておく)
- ③①の鍋に、とろろ昆布、醤油を入れて味を調え、水溶き片栗を入れてとろみをつける。
- ④皿に山芋を盛り付け、③をかける。

わかめのソフトふりかけ



材料 2人前

- ・乾燥わかめ 10g
- ・えのきだけ 50g
- ・松の実 大さじ1程度
- ・鰹節パック 1袋
- ・白胡麻 小さじ2~3
- 【調味料】
- ・みりん 大さじ3
- ・醤油 大さじ2
- ・わさび 小さじ1~2

作り方

- ①水で戻した乾燥わかめをしっかりと水切りし、ざく切りにする。
- ②フライパンにたっぷり胡麻油を入れて熱したら、①と松の実、適当な大きさに切ったえのきだけを入れて炒め、全体に油が回ったら調味料を入れる。
- ③弱火で煮詰め、煮汁がほとんどなくなったら鰹節を入れて煮汁を吸わせる。
- ④仕上げに白胡麻をかける。

トマトとわかめの中華マリネ



材料 2人前

- ・乾燥わかめ 5g
- ・トマト 中1個
- ・スライス椎茸 5g
- ・松の実 小さじ2
- 【調味液】
- ・レモン汁 大さじ2
- ・はちみつ 大さじ1
- ・胡麻油 小さじ1
- ・塩 少々
- ・ラー油 数滴(お好みで)

作り方

- ①わかめ、スライス椎茸を一緒に水戻しして水切りしておく。
 - ②保存袋に調味液の材料と①、松の実、ざく切りにしたトマトを入れて馴染むように混ぜ、口を閉めて冷蔵庫で半時間ほど寝かせる。
- ※①の戻し汁は、スープ・お味噌汁の出汁にどうぞ！

大道貿易楽天市場

わかめスープ



材料 2人前

- ・乾燥わかめ 5g
- ・スライス椎茸 5g
- ・松の実 小さじ2
- ・白胡麻 小さじ1
- ・椎茸の戻し汁 400cc
- ・生姜スライス 2枚
- 【調味料】
- ・胡麻油 大さじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・紹興酒(あれば) 小さじ1
- ・塩 少々

作り方

- ①水戻した乾燥わかめをざく切りにする。
- ②鍋に胡麻油と生姜を入れて、香りが出るまで炒め、さらに①と松の実を炒める
- ③②の鍋に椎茸を戻し汁ごと入れ、沸騰したら、醤油、塩、紹興酒で味を調え、仕上げに白胡麻を散らす。

レシピ監修 国際薬膳調理師 大道優子



主な

商品ラインナップ



クーポン
対象品



干し椎茸

用途に応じた多彩な加工を施した干し椎茸を取り揃えております。大きさ色々のホールやカット、スライスした便利な内容となっておりますので、一度ご覧ください。

〈一言メモ〉

胃を元気にして身体の底力を強める働きがあると言われる干し椎茸。食欲がない、疲労感が強い。そんな時は、干し椎茸の戻し汁を使ったスープがおすすめ！



きくらげ

黒きくらげ、白きくらげ、希少な白玉木耳もご用意しております。ホールから、スライスなどの加工済みのきくらげもございますので、ご家庭で手軽にお楽しみ頂けます！

〈一言メモ〉

きくらげは、独特のゼラチン質が粘膜の働きを高めてくれます。乾燥が気になる秋の潤いアップにおすすめ！



クーポン
対象品

NEW カットわかめ

200g・1kg 入りで楽天最安値にチャレンジ中の新商品のカットわかめ！クーポンもご用意しております！



乾燥種子や貝柱など

人気の干し貝柱や、松の実・クコの実、その他千切り大根や芽ひじき、とろろ昆布などをご用意！

今月は椎茸とわかめがお買い得！！

クーポン獲得はこちら ▶
<https://www.rakuten.ne.jp/gold/oomichi/event/coupon.html>
 是非、ブックマークしておいてください！！

