



## 10月のオススメレシピ

今月は「椎茸の旨味を活かしたレシピ」

大道貿易楽天市場

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。

身体の元気を補い、免疫力アップに役立つ干し椎茸  
生命の源を蓄える「腎」を補いエイジングケアにもおすすめです。

簡単なのに

深い味わい

● 3-3.5cm どんこ使用

### 椎茸のトマトスープ



#### 材料 2人前

- ・干し椎茸 4枚
- ・トマト水煮缶 1缶
- ・玉ねぎ 小1個
- ・人参 1/2本

#### 【調味料】

- ・赤ワイン 1/2カップ
- ・味噌 大さじ1
- ・塩、胡椒 お好みで

#### 作り方

- ①トマト水煮缶に干し椎茸を半日つけて置く。
- ②鍋に①、食べやすい大きさに切った人参、玉ねぎ、赤ワイン、水を入れて弱火で30分ほど煮る。
- ③味噌を入れてさらに10分ほど煮て、必要なら塩胡椒で味を調える。

忙しい日の

もう一品

● 椎茸スライス使用

### 豆腐のレンジ蒸し椎茸あんかけ



#### 材料 2人前

- ・干し椎茸スライス 4-5枚
- ・絹ごし豆腐 100g
- ・長芋 20g
- ・刻みネギ 5g
- ・戻し汁 100cc

#### 【調味料】

- ・醤油・みりん 各小さじ2
- ・醤油(下味用) 小さじ2
- ・わさび(下味用) 小さじ1

#### 作り方

- ①干し椎茸を分量の水で戻す。
- ②豆腐をキッチンペーパーに包み耐熱皿に置き600wで5分加熱する。
- ③細かく刻んだ長芋・豆腐・刻みネギに下味の調味料を加えよく混ぜる。
- ④ラップをしき、2等分した③を包んで茶巾を2個作る。
- ⑤④を耐熱皿に乗せ、600wのレンジで2~2分半ほど加熱する。
- ⑥鍋に戻し汁、醤油、みりん、椎茸を入れて煮立ったら、水溶き片栗を入れてとろみをつける。

栄養補給したい日に

● 特大どんこ使用

### 椎茸と白きくらげの鶏手羽スープ



#### 材料 2人前

- ・鶏手羽先 4本
- ・椎茸 4枚
- ・白きくらげ 2g
- ・椎茸の戻し汁 400cc

#### 【調味料】

- ・生姜 1片
- ・醤油・胡麻油 各大さじ1
- ・紹興酒(日本酒でも可) 大さじ1~2
- ・塩、コショウ お好みで

#### 作り方

- ①白きくらげをたっぷりの水でもどし、椎茸も分量の水で戻す。
- ②鍋にオリーブ油を入れて火をかけ、みじん切りにした生姜を香りが出るまで炒める。
- ③②の鍋に水切りした白きくらげ、椎茸を戻し汁ごと、酒、醤油を入れて蓋をして煮る。
- ④沸騰したら弱火にして、40分ほど煮て、味を調え最後にごま油を入れる。

おもてなしにも

● 2-2.5cm どんこ使用

### 椎茸のアヒージョ



#### 材料 作りやすい量

- ・干し椎茸 6枚
- ・松の実・くこの実 各10粒程度
- ・オリーブオイル 100cc
- ・ニンニク ひとかけ(粗く潰す)

#### 作り方

- ①干し椎茸をたっぷりの水で戻し、しっかり水気を切る。
- ②鍋に、全ての材料を入れて、沸騰させないようにして弱火で10分ほど火を入れたらそのまま冷ます。

~おすすめの食べ方~

そのまま・バゲットに乗せたり・おつまみに!  
オイルは炒め物の香り付けに使えます♪

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！



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！！

