



甘さスッキリ

● 椎茸の甘酢含め煮

材料 作りやすい分量

- ・ 干し椎茸 6枚
(400ccの水で戻し、戻し汁としておいておく)

【調味料】

- ・ 酢 100cc
- ・ 醤油 大さじ4
- ・ 砂糖 大さじ3
- ・ ラー油 数滴(お好みで)

作り方

①鍋に調味料と戻し汁を入れて煮立て、椎茸を入れて弱火にして10分ほど煮てそのまま冷めます。



蒸しても、炊飯器でも

● 中華おこわ

材料 作りやすい量

- ・ 米、もち米 各1合
(合わせて洗い、一晚たっぷりの水につける)

- ・ 干し椎茸 3枚
(水戻しして細かく切る)

- ・ 干し貝柱(水に戻す) 10g
- ・ 筍水煮(角切り) 60g

- ・ ひじき(水に戻す) 5g
- ・ 長ネギ 1本

- ・ 豚バラ肉(粗く刻む) 300g
- ・ 生姜(みじん切り) 1かけ

【調味料】

- ・ 醤油、みりん 各大さじ2
- ・ オイスターソース 大さじ1
- ・ ごま油(炒め用) 大さじ2程度

- ・ 干し椎茸と干し貝柱の戻し汁 合わせて100cc程度

作り方

①フライパンにごま油・生姜を入れて炒め、香りが立ったら豚肉を炒める。
②豚肉に火が通ったら、他の材料を入れてさらに炒める。
③②に米を入れて全体が混ざるように炒め、戻し汁を入れてよくなじませる。
④布巾またはオープンシートに③を包み、蒸気の上上がった蒸し器に入れて強火で20分ほど蒸す。
※炊飯器で炊く場合は②と米・もち米を炊飯器に入れて、戻し汁と水で白米モードの分量にして炊く。



冬は水分代謝を司る「腎」が弱りやすい時期。

腎を守るためには温めること、そして●干し椎茸、●黒きくらげ、海草類や貝類などの黒色食材がよいと言われています。

ご飯のお供に

● 椎茸味噌

材料 作りやすい分量

- ・ 干し椎茸(水戻し後細かく切る) 4枚
- ・ 長ネギ(みじん切り) 1本
- ・ 生姜(千切り) 1かけ

【調味料】

- ・ 味噌 大さじ3
- ・ 豆板醤 大さじ1~2
- ・ 黒砂糖(きび砂糖) 大さじ2
- ・ 醤油、みりん 各小さじ2

作り方

①フライパンに油・生姜を入れて弱火にかけ、香りが出るまで炒める。
②椎茸、長ネギを①に入れしんなりするまで炒める。
③調味料をよく混ぜ合わせて、②に入れて炒り付け、水分を飛ばす。
※戻し汁はスープや味噌汁のベースに



寒い日の元気アップに

● 牛すじ肉と干し椎茸のトマト煮込み

材料 作りやすい量

- ・ 牛すじ肉(ボイルしたもの) 300g
- ・ 干し椎茸 4枚
- ・ トマト水煮缶 1缶
- ・ 人参(乱切り) 中1本
- ・ 玉ねぎ(粗くくし切り) 中1個
- ・ 黒きくらげ(水に戻す) 5g
- ・ キャベツ(ざく切り) 2,3枚
- ・ 水 500cc

【調味料】

- ・ 味噌 大さじ1
- ・ ブイヨン 1個
- ・ 塩胡椒 適量
- ・ 赤ワイン(料理酒) 50cc

作り方

①トマト水煮缶に、干し椎茸を一晚浸け、椎茸を適当な大きさに切る。
②鍋に、全ての材料と調味料を入れて煮込む。
③全て煮えたら塩胡椒で味を整える。





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！



クーポン
対象品



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・きくらげがお買い得！！

楽天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！！

