



寒い季節のサラダにおすすめ

ホットサラダの白きくらげドレッシングがけ

肌・喉の乾燥が気になる冬に！

積極的に摂りたい白きくらげをドレッシングに。

野菜の旨みが引き立ちます。

材料 作りやすい分量

- ・ブロッコリー（小房にわける） 1/3 株
- ・人参（乱切り） 1/2 本
- ・蕪（くし切り） 小1個
- ・玉ねぎ（くし切り） 1/2 個
- ・れんこん 1/4 個
- 【ドレッシング】
- ・白きくらげ 4g
（水で戻し、20分ほど煮る）
- ・酢、醤油、みりん 各大さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・白胡麻 小さじ1



作り方

- ①野菜を蒸し器で10分ほど蒸す。
（又は器に水、野菜を入れてラップをかけ600wのレンジに4分ほどかける）
- ②ボウルにドレッシングの調味料を入れてよく混ぜ、柔らかく煮た白きくらげを入れてさらによく混ぜる。
- ③食べる直前に、①に②をかける。
※使うレンジによって加熱時間は加減してください。
ドレッシングは冷蔵庫で2、3日保存可

ふんわり優しい味

椎茸の風味たっぷり

蒸しハンバーグ

粘膜を潤すれんこん、長芋を生地に練り込んだハンバーグ。

蒸すことで椎茸の旨みが生地にじゅくじゅく染み込みます。

材料 2人前

- ・干し椎茸 小ぶりなもの4~5個
（200ccの水で戻す）
- ・鶏ミンチ 200g
- ・れんこん（粗みじん切り） 50g
- ・長芋（粗みじん切り） 50g
- ・えのき（粗みじん切り） 1/3 パック
- ・木綿豆腐（水切り） 100g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・塩胡椒 小さじ2



作り方

- ①ハンバーグのタネを全てボウルに入れてよく混ぜる。
- ②ラップに①を棒状に置き、その上に干し椎茸を置いてしっかり包む。
- ③②を蒸し器で、12-13分蒸す。
（又は600wのレンジで5分、裏返してさらに5分）
- ④ソースの材料を小鍋に入れて、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ③にかける。
※使うレンジによって加熱時間は加減してください。

【ソース用調味料】

- ・椎茸戻し汁 200cc
- ・みりん 大さじ3
- ・水溶き片栗粉 大さじ2
- ・薄口醤油 大さじ1

レシピ監修 国際薬膳調理師 大道優子

立春を過ぎても寒い日は続きますが、春まであと少し。

花粉症などの春の不調を起こさないために食養生できるケアを。

干し野菜でビタミンアップ

黒きくらげ入り自家製切り干し大根の煮物

定番の煮物に、

寒さで硬くなりがちな血管を、しなやかにして血を補う働きのある黒きくらげをプラス。



材料 2人前

- ・自家製切り干し大根※ 30g
（300ccの水で戻す）
- ・黒きくらげ（水戻しする） 3g
- ・人参（細切り） 50g
- 【調味料】
- ・醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ1

作り方

- ①鍋に材料全て、切り干し大根の戻し汁を入れて蓋をし弱火で15分ほど煮る。
（市販の切り干し大根でもOK）

※生の大根を5mm程度の厚さに切って1週間ほど天日干しにする。
干すことで、ビタミン、カリウムなどの栄養素の含有量がアップ。
甘みも凝縮されて濃くなります。

干し貝柱の旨みが詰まった

干し貝柱のあんかけ茶碗蒸し

干し貝柱は、身体を潤し冬に弱りやすい腎をサポート。

茶碗蒸しにとろみのあるあんをかけることで冷めにくく、お腹に優しい味わいに。

材料 2人前

- ・干し貝柱（200ccの水で戻す） 5~6g
- ・豆乳 100cc
- ・卵（割りほぐす） 1個
- ・醤油、みりん 各小さじ2

作り方

【あんかけ用の調味料】

- ・干し貝柱戻し汁 100cc
- ・水溶き片栗粉 大さじ1
- ・醤油 小さじ3
- ・みりん 小さじ2
- ・生姜絞り汁 小さじ1

- ①ときほぐした卵、干し貝柱の戻し汁、豆乳、調味料をボウルに入れてよくかき混ぜ、漉し器で漉す。
- ②大きめの深い器に①と干し貝柱を入れる。
- ③蒸気の上上がった蒸し器に①を入れて、弱火で30分ほどゆっくり蒸す。
- ④あんかけ用の材料を小鍋に入れて煮立て、最後に水溶き片栗粉を入れてあんにする。
- ⑤蒸し上がった③に④をかける。





主な

商品ラインナップ



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！

いつもよりお買い得にお買い物！！

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！！

