

2024  
4月

春の味覚を満喫レシピ

何かと気疲れすることの多いこの時期、旬の食材をうまく取り入れて、軽やかに過ごしましょう

レシピ監修  
国際薬膳調理師  
大道優子



筍と干し椎茸で春のデトックス・疲労回復に  
干し椎茸と筍のうま煮

材料 2人前

- 干し椎茸・2枚 200ccの水で戻し4等分に切る
- たけのこ・200g 適当な大きさに切る
- 鰹節・・・1パック

調味料

- 干し椎茸の戻し汁 200cc
- 醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- きび糖 大さじ1/2

作り方

- ①鍋に筍と干し椎茸、戻し汁、調味料を入れ、蓋をして弱火で煮る。
- ②煮汁が1/3程度になったら、器に盛り、仕上げに鰹節をかける。



身体を潤す白きくらげといちごの簡単スイーツ  
白きくらげといちごのコンポート

材料 作りやすい分量

- 白きくらげ・4g 水戻し後、20分煮る
- いちご・・・250g程度 へたを取る
- きび糖・・・50g いちごの甘さで調整
- レモン汁・・・大さじ1
- 赤ワイン・・・大さじ1/2～1 お好みで

作り方

- ①鍋にいちごと砂糖を入れ30分ほど置く。
- ②いちごから水分が出たら、レモン汁とワインを入れ弱火で煮る。
- ③②がトロツとしてきたら白きくらげを加え混ぜる。



消化を助けるキャベツ、  
干し椎茸・梅干しは疲労回復、免疫力アップに

干し椎茸と春キャベツの梅干風味スープ

材料 2人前

- 干し椎茸・・・3枚 400ccの水で戻し4等分に切る
- 春キャベツ・3～4枚 ざく切り
- 梅干し・・・1個 種を取りほぐす

作り方

- ①鍋に梅干しと干し椎茸を戻し汁ごと入れる。
- ②①が煮立ったらキャベツを入れ再び煮立ったら、醤油で味を調える。



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。大きき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！

### 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！



### 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！

### 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！！

