

きのこの焼肉風フライパンビンバ



材 料 (4人分)

- ・ エノキタケ 1パック
- ・ エリンギ 2本
- ・ ブナシメジ 1パック
- ・ シイタケ 4枚
- ・ ゴーヤ 1/4本
- ・ 玉ねぎ 1/2コ
- ・ 牛肉（切り落とし） 200g
- ・ 卵 4ケ
- ・ ご飯 4杯分
- ・ 焼肉のたれ（市販） 60～100cc
- ・ オリーブオイル 大さじ1位（サラダ油可）
- ・ ゴマ油 大さじ1位
- ・ 七味唐辛子 お好みで

作り方

- ①材料Aを食べやすい大きさに切り揃える。
ボールに入れて、焼肉のたれをもみ込んで10分置く。
- ②フライパンにオリーブオイルを引き、①を全部入れ、牛肉に火がとおるまで炒めて皿に取り出す。
- ③フライパンにゴマ油を引き弱火で熱し、ご飯を入れ、平になる様に、ご飯の底がこんがり焼き色がついたら、②を全部乗せる。
- ④③に4ヶ所のくぼみをつくり卵を割り入れる。
- ⑤フライパンごと食卓に乗せ、各自取り分け、しっかり卵・おこげのご飯を混ぜ合わせて食べる。
（お好みで七味唐辛子）

きのタコス



材 料 (4人分)

- えのき 40 g
- しいたけ 40 g
- あわびたけ 80 g
- 餃子の皮 16枚
- ミニトマト 8個
- チーズ 適量
- レタス・かいわれ大根 適量
- コンソメパウダー 5 g
- チリパウダー・ガーリックパウダー、コリアンダー 各小さじ2杯
- 塩 こしょう 油 適量

作り方

- 1 えのきは1 cm、しいたけとあわびだけはさいの目切りにして、油で炒める。
- 2 調味料を入れる。
- 3 フライパンに油を引かずに餃子の皮を焼く。
- 4 レタスは一口大にちぎる。ミニトマトは半分に切る。かいわれ大根は根の部分切る。
- 5 盛り付ける

きのこアガサー



材 料 (4人分)

- きのこ 120g
- 油 大さじ1
- 薄力粉 200g
- ベーキングパウダー 小さじ2
- 砂糖 80g
- 塩 ひとつまみ
- 豆乳 200CC
- さつまいも 50g(トッピング用)
- 月桃の葉

作り方

【下準備】

- 豆乳は常温に戻して置く
 - ザルにクッキングシートと月桃を重ねて敷く
- ① フライパンできのこを炒め、粗熱を取ってトッピング用に1/3量取り置く
 - ② さつまいもは、皮ごとよく洗い1cm角切りにし、水にさらす
 - ③ ボウルに薄力粉、ベーキングパウダーを合わせて振るい入れ、グラニュー糖、塩を加え混ぜる
 - ④ ③に豆乳と、きのこを加え、粉気がなくなるまで、さっくり混ぜる
 - ⑤ 型(ザル)に流し入れ、トッピング用のきのこ、さつまいもをのせて、蒸気の立った蒸し器に入れ、強火で20分~25分蒸す。
竹串を刺して生地が付かなければ出来上がり

茸竹ベジ混ぜ麺



材 料 (4人分)

椎茸 (大) 2枚、エリンギ (大) 2本、エノキ1袋、市販のメンマ1/2瓶、長葱1本、島ニンニク8~10片、鷹の爪1本、オリーブオイル大さじ3

調味料

甜麺醤大さじ2、醤油大さじ1、黒砂糖大さじ1と1/2、酒大さじ1~2、塩少々
さんぴん茶400ml~600ml

沖縄そば4人分

サクナの葉8枚、シークワサー2個

作り方

- ①ニンニク、長ネギをみじん切りにし、鷹の爪は輪切りにする。
- ②椎茸、エリンギ、えのき、メンマをみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し①のニンニクと鷹の爪を弱火で炒め、油に香りが移ったら長ネギを甘味が出るまで炒める。
- ④③にみじん切りにした椎茸、エリンギを加え炒めしんなりしてきたらエノキとメンマを加え炒め、調味料とさんぴん茶を入れ強火にし汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤煮詰めている間に沖縄そばを茹でておく。
- ⑥皿に茹でた沖縄そばを盛り、上に④を乗せ、サクナの葉と半分にカットしたシークワサーを飾る。

食べ方

まず、麺と具を混ぜ合わせて食べてください。

半分ぐらい食べたなら、サクナを千切り、シークワサーを搾って混ぜて味の変化をお楽しみください。

キクラゲの和物



材 料 (4人分)

生キクラゲ、切干大根、きゅうり、豆苗、シークワサー、ゴマ

作り方

- ①、キクラゲを1分弱、切干大根を5分、豆苗を数秒湯通しする
- ②、①の材料ときゅうりを食べやすい大きさに切る
- ③、②の食材に寿司のこ（粉末）を適量入れ、シークワサー1個をしぼり、塩こしょうで整え10分ほど置いて味をなじませる