

伝えて
いきたい!

滋賀の食材で ほっこりうちの味

第14回 あげと卵の袋煮

きのご類の生きくらげは煮物の他、湯通ししてサラダにもおすすめ。ゼラチン質のプルンとした歯ざわりとコリコリした弾力が魅力です。

生きくらげの栽培は菌床栽培でおこなっています。生しいたけと同じようにお早めにご使用ください。

必ず加熱してお召し上がりください



1030 冷蔵 毎週 企画

滋賀県
マノーナファーム(資生園)

滋賀の生きくらげ

50g前後

菌床栽培された肉厚の生きくらげです。中華料理、スープや炒め物はもちろん、湯通ししてサラダや酢の物にも。

本体 **120**円
(税込 130円)

作って
みて!

油あげと卵があれば手早く作れる煮物です。
おだしが染みたくらげの食感も楽しめます。

《材料》 (2人分)

994 油あげ ……………1枚

1030 滋賀の生きくらげ ……50g

185 産直 滋賀県産小松菜 ……50g

92 産直 こめ育ちさくらたまご ……2個

A だしの素(顆粒) ……4g

砂糖 …………… 大さじ1

1015 醤油(琵琶のしずく) ……大さじ1+1/2

酒・みりん …… 各小さじ2

《作り方》

①油あげは半分に切って破らないように中を開き、袋状にする。熱湯をかけて油抜きする。

②生きくらげはさっと洗って食べやすい大きさに切る。小松菜は長さ4cmに切る。

③油あげを湯のみ茶碗に入れて口を広げる。いったん別の容器に割った卵をそっと注ぎ入れ、油あげの口をつまようじで縫うように留める。

④小鍋に水300mlと **A** を入れて煮立たせ、③の油あげの口を上にして入れる。生きくらげも加えて再度煮立ったら蓋をし、5分位煮る。空いたところに小松菜を加え、さらに5分煮る。

