

伝えて
いきたい!

滋賀の食材で ほっこりうちの味

第22回 生きくらげときゅうりの
酢みそ和え

作って
みて!

生きくらげのプリプリときゅうりの食感が楽しめる和え物です。



必ず加熱してお召し上がりください

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。

1044 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。

8月月間特売
本体 **100**円
(税込 108円)

《材料》 (2人分)

1044 滋賀の生きくらげ … 50g

1038 産直 わけありきゅうり …… 1/2本

みょうが …… 1本

A 1117 ごま油 … 小さじ1/2

味噌 …… 大さじ1

砂糖 …… 大さじ1

酢 …… 大さじ1+1/2

すりごま …… 大さじ1

《作り方》

① 生きくらげはさっとゆで、冷水にとって冷まし、せん切りにする。きゅうりとみょうがもせん切りにする。

② **A** を混ぜ合わせて①を和える。

一口メモ

「生きくらげ」はプルンとした独特の歯ごたえがあり、中華料理の炒めものやスープ、和え物でおいしくいただけます。カルシウムや鉄分も多く、特に食物繊維は、胃の中で水を吸って膨らむので満腹感が得られます。

