

ハタケシメジ レシピ集

< 下ごしらえ > 野外栽培のハタケシメジを使うときは根元を大きくカットし、砂を落としておきます。

NO:1 「ハタケシメジとナッツの香りピラフ」



< 材料 > 4人分

米 3合	バター 大さじ1/2
ハタケシメジ 150g	白ワイン 大さじ1
ナッツ 100g	塩 小さじ1/2

< 作り方 >

- 1: 米はいつもの水加減で普通に炊く。
ハタケシメジは食べやすく裂く。
- 2: フライパンにサラダ油とバターを入れてナッツを弱火でじっくりと炒める。
軽く色が付いたらハタケシメジと白ワインを加えて水分が無くなるまで炒め、塩で味をととのえる。

NO:2 土鍋で炊く「秋鮭とハタケシメジの炊き込みご飯」

< 材料 > 4人分(24cm土鍋1台分)

米	3カップ
ハタケシメジ	100g
生鮭	3切れ
(下味・・・酒大さじ1、醤油大さじ1)	
水	3カップと1/3カップ
(新米の場合は水3カップ)	

(調味料)



< 作り方 >

- 1: 米は研いでザルに取り30分置く。鮭の切り身は骨を取りながら食べやすく切り、下味に漬ける。
ハタケシメジはほぐしておく。昆布はハサミで細く切る。
- 2: 土鍋に米、水、鮭、ハタケシメジ、調味料を加えて蓋をして火にかける。
- 3: 沸騰して蒸気が出てきたら弱火で15分、火を止めて15分むらす。

NO3: 「ハタケシメジのシャキシャキサラダ」



< 材料 > 4人分

ハタケシメジ	200g	水菜	200g
イタリアンパセリ	少々	香りオイル	小さじ1
塩コショウ	少々		

< 作り方 >

- 1: ハタケシメジは食べやすく裂き、フライパンに水大さじ1と一緒に入れ、時々混ぜながら水分をとばして皿にとり、冷ます。
- 2: 水菜は食べやすく切り、洗って水分を切る。
ボールに「ふうた」と水菜を合わせて香りオイルをかけて塩コショウで味をととのえる。

< 香りオイルの作り方 >

オイルビンに鷹のつめ1本、にんにく2片、カルダモン2個、ローズマリーやセージなどお好みのハーブ少々を入れてオリーブオイルをそそぐ。
(組み合わせはお好みで色々お試しください)



NO4: 「ハタケシメジのペペロンチーノ」

< 材料 > 4人分

ハタケシメジ	200g	ロングパスタ	300g
にんにく	1片	鷹のつめ	1本
白ワイン	50cc	オリーブオイル	大さじ2

< 作り方 >

- 1: ハタケシメジは食べやすく裂き、鷹のつめは輪切り、にんにくはスライスして芯を取る。
- 2: フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけて軽く色がつくくらいに弱火でじっくりと炒めて香りを出す。
- 3: 鷹のつめ、ハタケシメジ、白ワインを加えて軽く炒めて塩コショウで味をととのえる。



レシピ製作: 食工房みやふく 八巻美恵子