

きのこのゆず蒸し

<材料（2人分）>

しめじ	1/3パック
まいたけ	1/3パック
ゆず（輪切り）	2枚
【A】	塩 少々
	日本酒 大さじ1
しょうゆ	小さじ2/3



<作り方>

- ① しめじは石づきを切り落とし、小分けにする。
- ② まいたけは手で食べやすい大きさにほぐす。
- ③ 耐熱性の器に①と②を盛り、【A】をふりかけてゆずをのせる。
- ④ ③を器ごと沸騰させた蒸し器に入れ、強火で5分蒸す。
食べる直前にしょうゆをかけて完成♪

蒸し器に入れず、電子レンジで2分程加熱してもOK。
しょうゆをポン酢にかえてもおいしいですよ。



西宮市食育・健康づくりマスコット みやちゃん

しめじ

【旬】秋（ほんしめじ） ※”ぶなしめじ”は人工栽培のため、実質旬はない
«”ほんしめじ”と”ぶなしめじ”»
「香りまつたけ、味しめじ」という有名な旬は”ぶなしめじ”ではなく”ほんしめじ”。ほとんどが天然のものであり”ほんしめじ”の方がうま味成分が多いと言われています。高級きのこである”ほんしめじ”とは異なり、一年中ほぼ同じ価格で販売されているのが”ぶなしめじ”。最近はツルンとした食感の”白ぶなしめじ”も人気ですね。