

グルッペ通信「くらしのレシピ」号外～天井レシピ追加編～



グルッペ通信本編では書ききれなかった天井レシピを追加！号外の保存版です！

今回は秋らしく舞茸を取り上げます。舞茸は、小さな花びらが無数に集まって塊になり、まるで舞を舞っているかのように見えるため舞茸と言われています。お店でパック入りになっている舞茸ではイメージしにくいですが、山の中で自生している舞茸に出会うと本当にそう見えるらしいです。舞茸を含むきのこ類は、食物繊維が豊富なので腸内の老廃物などを排泄し、コレステロールの抑制、血液の浄化という効果があります。さらに味・香り共に高く、低カロリー食品なので使いやすい食材と言えますね。

舞茸を堪能する料理はたくさんありますが、その中でも今回は炊き込みご飯と天ぷらのレシピを紹介します。炊き込みご飯は、舞茸にごぼうと生姜を少し合わせると美味しさ倍増です。天ぷらは、自分で揚げるのは苦手という方でもコツをご覧のうえ、どうぞ揚げたてカリカリをお楽しみください。

<舞茸にごぼうの炊き込みご飯> 4人分

材料 胚芽米・・・2合 昆布・・・5cm ごぼう・・・1/4本(約20g) 舞茸・・・2/3パック 生姜・・・1片 梅酢・・・小さじ1 酒・・・大さじ1 醤油・・・大さじ1 塩・・・小さじ1/2

作り方

①胚芽米はさっと洗って30分ザルあげする。

②ごぼうはさがきにし、梅酢をまぶしてから洗い流す。舞茸は小房に分ける。生姜はスライス 2～3枚を千切りにする。

③炊飯器に①の米を入れ、調味料を加えてから水を目盛りまで加える。

④昆布を潜り込ませ、米の上に舞茸・生姜・ごぼうをのせフタをして炊く。

*ごぼうのアクを梅酢の酸が緩和してくれるので水に浸けずに、梅酢をまぶして2分ほどしてから洗い流すとごぼうのうま味が生きてきます。

*土鍋で炊く場合は、米に対して水を2割増しにすると軟らかく、1割増しは硬めに炊けます。

炊き時間は、強めの中火にかけ吹いてきたら弱火にして15分炊き、火元からおろして10分蒸らします。



<舞茸の天ぷら> 2人分

材料 舞茸・・・1パック 薄力粉・・・大さじ4 片栗粉・・・大さじ2 塩・・・ひとつまみ

水・・・110～120cc 揚げ油・・・適量

作り方

- ② 舞茸は小さめの塊に分ける。大きすぎると揚げにくい。
- ② ボウルに薄力粉と片栗粉・塩を入れ菜箸で混ぜてから水を加えさっと混ぜる。
- ③ 揚げ油を180℃にし、衣をつけた舞茸を入れ少ししてから返し、カリッとなるまで揚げる。



*粉は地粉でも、片栗粉の代わりに米粉でもOKです。片栗粉はカリカリに米粉はもう少し軟らかくカリッと揚げます。粉と片栗粉（米粉）は2：1の割合で作ってみてください。

*揚げ初めは音も高くブクブクの玉も大きめですが、次第に玉も小粒になり音も小さくなるので、その加減をみて揚げてください。

おまけの豆知識♪

舞茸の天ぷらを作り過ぎたら翌日などは温めて天井はいかがでしょう？

舞茸の天ぷらをオーブントースターなどで温め、天つゆ（麵つゆ）も小鍋で温め、ご飯に天つゆをさっとかけて舞茸の天ぷらをのせ、さらに天つゆをかける。*お好みで七味を振ってお召し上がりください。

(やおやの料理教室、くらし塾、薬膳食養講座、講師 羽多としえ)