

山食レシピ綴

“お山でごはん”

- ▶干し野菜のメリット：[BMVol1](#)
- ▶塩きのごミニオムレツ：[BMVol2](#)
- ▶アルファ米の塩きのごリゾット：[BMVol3](#)
- ▶きのこのクリームシチュー：[BMVol4](#)
- ▶たまねぎステーキ：[BMVol5](#)

お山でごはん Vol.1

府連女性委員会主催の料理教室で学んだ山ごはんに役立つ知識や自分でうなったメニューをご紹介します！
第一回目は干し野菜について。軽量化にもつながる「目からウロコ」の新発想です。

干し野菜のメリット

(1)味・旨みが増す (2)火の通りがよい (3)素材の味が濃くなる (4)軽量になる (約 2/3)
(5)煮崩れしにくい (面取りが不要) (6)青臭さが取れる (7)油が汚れにくい

切り方のコツ

漬物・和え物・揚げチップス → 薄目スライス (3mm くらい)
炒め物・ソテー・揚げ物 → 厚めスライス (5mm くらい)
網焼き・グリル → 肉厚切り (8mm-1cm くらい)
漬物・炊き込みご飯・おにぎり → 千切り (普段の千切りより少し太目ぐらい)
煮物・スープ・グリル → 大振りカット (面取り不要)

干し方のコツ

30分-1日 (しっかり乾燥させる場合は、2-3日)
半乾きでの保存は、カビが発生することがある。完全に乾いていない場合は、2-3日で食べること。
日の当たり具合、湿度、風の強弱によって乾き具合が変わります。

★根菜

じゃがいも：黒ずむので、干すのは2時間くらい
れんこん・ごぼう・ながいも：変色防止に酢水をさらしてから干す

★葉菜

キャベツ・白菜：芯を残して切ると、バラバラにならず使いやすい

★果菜

なすび：変色防止に水にさらしてから干す

★きのこ類

しいたけ・しめじ・まいたけ・エリンギ：洗わずに手でほぐして干す。干したものは冷凍保存ができる



仕上がりのポイント

きゅうり・かぼちゃ・にんじん：表面が白っぽくなる
大根・かぶ・玉ネギ・長ネギ・ピーマン・葉野菜・アスパラ：くたん、しんなりとなる
ごぼう・れんこん・ズッキーニ・きのこ類：かさかさになる
ブロッコリー・キャベツ：黄色っぽくなる (切り口が茶色っぽくなる)

次回は、干し野菜で作る塩きのこと料理のご紹介です。

お山でごはん Vol.2

第二回目の今回は、前回作った干し野菜で作る「塩きのこ」を使ったメニューのご紹介です！

塩きのこミニオムレツ (材料 4 人分)

- 塩きのこ 200g (1 人分 50g)
- カラーピーマンまたはパプリカ 2 個
- 玉子 4 個
- サラダ油・塩・こしょう 適量



下準備

カラーピーマンまたはパプリカは 4 等分にしてから数時間～2 日しんなりするまで干す。

・冷蔵庫で 3-4 日保存 (冷凍可)

作り方

- ① フライパンに油を熱して、干しカラーピーマンまたはパプリカを塩コショウでさっと炒めて取り出しておく。
- ② 再びフライパンに油を加え、溶きほぐした卵を入れてから塩きのこ①を入れてオムレツ型に整える。

塩きのこ (材料 4 人分)

- ・干しきのこ 100g (生で約 350g) *しいたけ 3 枚+シメジ 1 パック+エリンギ 1 パック
- ・水 100cc
- ・塩 小さじ 1/2
- ・パセリ 適量

下準備

- ・しいたけは 5-8mm にスライス、しめじは食べやすい大きさに軸ごと小房に分ける、エリンギは斜めに 3-5mm にスライスするか縦に手で割いて、数時間～1 日干す (2-4 日干せば、市販の乾燥機のようにカラカラになる)
- ・お好みで切り方を変えるだけで食感が変わる
- ・冷蔵庫で 3-4 日保存 (冷凍可)

作り方

- ① 鍋にきのこ水 (きのこが半分つかる程度) を入れ、火にかける
- ② 沸騰したら、塩を入れて蓋をし、弱火で水分がなくなるまで煮る。(途中水分が足らなければ足す)

次回は、塩きのこで作るリゾットのご紹介です。

お山でごはん Vol.3

第三回目は、前回も使った「塩きのこ」を使ったアレンジメニューです。アルファ米が苦手なあなたに！

アルファ米の塩きのこリゾット (材料 4 人分)

● 塩きのこ	200g (1人分 50g)		
● アルファ米	2袋 (200g) *ごはんを使うときは 130g		
● 水	250cc	● オリーブオイル	適量
● パルメザンチーズ	60g	● ヨーグルト	大さじ 4
● にんにく	1片	● 鷹の爪	2本 (種は取り除く)
● パセリ	適量		



作り方

- ① アルファ米に所定の湯を注ぐ (15-20 分の表示通り)
- ② にんにくをたたいてつぶす。鍋に油、にんにく、鷹の爪を入れて火にかけ、香りついたら両方取り出す。
- ③ ①の鍋にアルファ米、塩きのこ、水を入れて混ぜ合わせ、弱火で煮込む
- ④ 水が少なくなったらチーズとヨーグルトを入れ、好みで取り出したにんにくを入れる。パセリを散らす。

塩きのこ (材料 4 人分)

- ・干しきのこ 100g (生で約 350g) *しいたけ 3 枚+シメジ 1 パック+エリンギ 1 パック
- ・水 100cc
- ・塩 小さじ 1/2
- ・パセリ 適量

下準備

- ・しいたけは 5-8mm にスライス、しめじは食べやすい大きさに軸ごと小房に分ける、エリンギは斜めに 3-5mm にスライスするか縦に手で割いて、数時間~1 日干す (2-4 日干せば、市販の乾燥機のようにカラカラになる)
- ・お好みで切り方を変えるだけで食感が変わる
- ・冷蔵庫で 3-4 日保存 (冷凍可)

作り方

- ③ 鍋にきのここと水 (きのこが半分つかる程度) を入れ、火にかける
- ④ 沸騰したら、塩を入れて蓋をし、弱火で水分がなくなるまで煮る。(途中水分が足らなければ足す)

今回は、干し野菜で作るクリームシチューのご紹介です。

お山でごはん Vol.4

第四回目は、干し野菜で作る超簡単「キノコのクリームシチュー」のご紹介です！

きのこのクリームシチュー（材料 6 皿分）

- 干しきのこ 100g（しめじとエリンギは核 1 パック）
- 市販のミックスシチュー 1 箱（顆粒タイプ）
- にんじん 1 本
- たまねぎ 1 玉
- ベーコン 1 パック（140g）
- 水 800cc
- 牛乳 200cc



下準備

- ・しめじは食べやすい大きさに軸ごと小房に分けて、数時間～1 日干す（2～4 日干せばカラカラになる）
 - ・エリンギは斜めに 3-5mm にスライスするか、縦に手で割くか切り方を変えるだけで食感が変わる。数時間～1 日干す
 - ・にんじんは拍子切りで、数時間～1 日干す。表面がしんなりしたら OK。
- ※保存：冷蔵庫で 3～4 日。冷凍可

作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、干し野菜・きのこ・ベーコンを焦がさないように炒めます。
- ② 水を加え、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で 15 分煮込みます。
- ③ いったん火を止め、市販のミックスシチュー（顆粒）を少しずつ振り入れながら溶かし、再び弱火でとろみがつくまで 5 分煮込む。
- ④ 牛乳を入れて更に約 5 分煮込んで仕上げます。

次回は、たまねぎステーキと白菜の明太子マヨ炒めのご紹介です。

お山でごはん Vol.5

第五回目は、ボリュームたっぷり「たまねぎステーキ」と「白菜の明太子マヨ炒め」のご紹介です！

たまねぎステーキ（材料 4 人分）

- 干したまねぎ（1cm-1.5cm 幅の輪切り） 12 枚（中玉 2 個分）
- A ソース（牛乳：小さじ 4 とろけるチーズ：20g マスタード：適量 塩：少々）
- B ソース（ポン酢マヨネーズ等色々アレンジ）
- オリーブオイル・パセリ・黒こしょう 適量



下準備

干し方と時間：数時間～1 日、表面がしんなりしたら OK

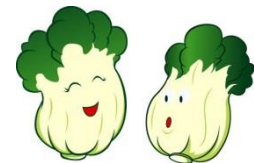
保存方法と期間：冷蔵庫で保存 3-4 日

作り方

- ① 温めたフライパンに油を入れ、弱火でたまねぎをソテーする
- ② 牛乳を温め、とろけるチーズを溶かし、マスタードと塩を入れてソースを作る
（ソースはお好みで色々アレンジ OK）
- ③ たまねぎの両面が焼けたら、②のソースをかける
- ④ 好みにパセリを飾り、黒こしょうを振る。

白菜の明太子マヨ炒め（材料 4 人分）

- 干し白菜（1 枚干し） 6 枚
- 明太子マヨネーズ
- しょうゆ・青のり・白すりゴマ 適量



下準備

干し方と時間：白菜は 1 枚ずつはがして数時間～2 日干す。しんなりすれば OK

保存方法と期間：冷蔵庫で保存 5-10 日

作り方

- ① 白菜を食べやすい大きさのざく切りにする
- ② 温めたフライパンに白菜の芯を焼き、芯がしんなりしてきたら葉を加えて炒める
- ③ ②全体に明太子マヨネーズを混ぜ、香りづけにしょうゆをまわし入れ、青のり・ゴマを散らす