

NHK BSプレミアム 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！
千葉県旭市の「マッシュルーム」レシピ
(初回放送：2019年4月15日)

1 軒目「魚からキノコへ!?おいしいマッシュルームのヒ・ミ・ツ」

料理①：丸ごと天ぷら

材料 (すべて適量) マッシュルーム、小麦粉、片栗粉、炭酸水

- 作り方** ①小麦粉と片栗粉を炭酸水で溶き、衣をつくる。
②マッシュルームは切らずに丸ごと衣をつけ、1～2分ほど揚げる。

料理②：かきあげ

材料 (すべて適量) マッシュルーム、さつまいも、にんじん、あおさ、天ぷら粉、水

- 作り方** ①マッシュルームはスライス、さつまいもとにんじんは千切りにする。
②天ぷら粉に水と①とあおさを入れ、混ぜる。
③ ②を 170℃の油できつね色になるまで揚げて完成。



料理③：酢漬け

材料 (すべて適量) マッシュルーム、だいこん、にんじん、梅酢

- 作り方** ①マッシュルームは鍋に入れ、そのまま火にかける。
②5分ほど火にかけて水分とアクが出てきたら、ざるにあげて軽く洗う。
③ ②と、さいの目に切っただいこんやにんじんを梅酢に漬けて完成。
一晩置いたら食べごろ。

※梅酢の代わりに調味酢などお好みのお酢で OK



2 軒目「だしで楽しむ! まっしゅる~むの和風料理」

料理①：みそ汁

材料 マッシュルーム（100g）、水（6カップ）、顆粒だし（少々）、みそ（大さじ2）

作り方 ①マッシュルームは厚めに切る。鍋に水とマッシュルームを入れて火にかける。
②5分ほど煮てお湯の色が変わってきたら、顆粒だし、みそを加えて完成。



料理②：混ぜごはん

材料 マッシュルーム（500g）、にんじん（80g）、砂糖（大さじ3）、しょうゆ（70mL）、みりん（大さじ2）、酒（大さじ2と1/2）、鶏もも肉（150g）、切り昆布（5g）、ごはん（5合）

作り方 ①マッシュルームはスライス、にんじんは薄切り、鶏肉はそぎ切りにする。
②鍋に、マッシュルームとにんじんを入れて火にかける。

- ③マッシュルームから水分が出てきて煮立ったら、砂糖、しょうゆ、みりん、酒を加える。
- ④煮立ってきたら鶏肉を加えて、もうひと煮立ちさせ、最後に切り昆布を加えてふたたび煮る。
- ⑤ ④を炊いたごはんにかけて、完成。



料理③：軸のつくだ煮

材料 マッシュルームの軸（800g）、水（150mL）、白だし（175mL）、砂糖（大さじ2）、早煮昆布（10g）

- 作り方** ①鍋にマッシュルームの軸と水を入れて火にかける。煮立ったら白だし、砂糖を加える。
- ②ふたたび煮立ったら、2cm角に切った早煮昆布を入れ、煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ③昆布が煮えて柔らかくなったら完成。



3 軒目「ビッグでアツアツ! マッシュルーム BBQ」

料理①：生マッシュルームのサラダ

材料 野菜（適量）：マッシュルーム、サンチュ、リーフレタス、ミニトマト、ズッキーニ
ドレッシング：マヨネーズ（大さじ3）、ワインビネガー（大さじ1）、
粉チーズ（大さじ2）、にんにく（1/2 かけ）、粒マスタード（5g）、
練乳（小さじ1）、卵黄（1 個）、黒こしょう（適量）

作り方 ①ボウルにドレッシングの材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
② ①のドレッシングにサンチュやリーフレタスをちぎり入れ、あえる。
③ ②を皿に盛り付け、その上にミニトマト、スライスしたマッシュルームとズッキーニをのせて完成。



料理②：マッシュルームと豚肉のアヒージョ

材料 マッシュルーム（100g）、豚肉（100g）、塩・こしょう（適量）、
ズッキーニ（1/2 本）、ミニトマト（8 個）、オリーブオイル（160mL）、
にんにく（1 かけ）、とうがらし（2 本）、イタリアンパセリ（適量）

作り方 ①小さいフライパンに、オリーブオイル、にんにく、とうがらし、塩・こしょうを
合わせて火にかける。
②にんにくの香りが立ってきたら、一口大に切った豚肉とズッキーニを加え、
10 分ほど煮る。
③豚肉に火が通ったら、マッシュルーム、ミニトマト、イタリアンパセリを加え、
一煮立ちさせたら完成。



料理③：ビッグマッシュルームのステーキ

材料（すべて適量）：ビッグマッシュルーム、しょうが、しょうゆ

- 作り方**
- ①ビッグマッシュルームは、早く火を通したい場合は半分の輪切りにする。
 - ② ①をフライパンに並べてふたをし、蒸し焼きにする。途中、焦げ目がついてきたら返して、両面焼く。
 - ③両面が焼けたら、しょうが、しょうゆを加えて一煮立ちさせ、完成。

