

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！ 長野県飯山市の「ぶなしめじ」レシピ

(初回放送：2019年11月4日)

1軒目：ぶなしめじのおかげで〇〇しなくてすみません

料理①：きのこの浅漬け

材料 ぶなしめじ（100g）、えのきだけ（50g）、なめこ（50g）、ズッキーニ（1本）、浅漬けのもと（適量）

- 作り方**
- ① きのこは石づきを落とす。ぶなしめじとえのきだけは株をほぐす。
なめこは水で洗って水気を切る。
 - ② ぶなしめじを下茹でする。沸騰してきたら、えのきだけ、なめこも入れて軽くゆで、沸騰したら湯を切る。
 - ③ ズッキーニを食べやすい大きさに切り、粗熱をとったきのこと一緒にボウルに入れる。浅漬けのものを注いで軽くあえ、冷蔵庫で半日冷して味をなじませたら出来上がり。



料理②：ぶなしめじの炊き込みごはん

材料 ぶなしめじ（1パック）、米3合、サラダ油（大さじ1）、しょうゆ（大さじ4）、みりん（大さじ1）、酒（大さじ2）、顆粒だし（小さじ1）、水（100mL）

- 作り方**
- ① ぶなしめじはほぐして、サラダ油をひいたフライパンで軽く炒める。
 - ② 調味料をすべて入れ、ひと煮立ちさせたあと、粗熱をとる。
 - ③ 洗米後、②の煮汁を入れ、普通に炊飯する水量まで水を加える。
 - ④ そのうえにぶなしめじをのせ、炊飯する。



2軒目：本人談・私はこれで痩せました！きのこマイスターのマル秘レシピ

料理①：きのこジュレ

材料 ぶなしめじ（150g）、えのきだけ（100g）、水（250mL）、
青じそドレッシング（250mL）、みりん（50mL）、顆粒だし（適量）、
粉寒天（4g）

- 作り方**
- ① ぶなしめじとえのきだけを、大きめのみじん切りにする。
 - ② 鍋に①と調味料すべてを入れて、加熱する。
 - ③ 煮汁があたたかくなったら、粉寒天を入れてよく溶かし、しばらく煮て火を止める
 - ④ 完全に固まったら、マッシャーや泡だて器などでかき混ぜてジュレにする。



料理②：きのこジュレのハンバーグ

材料 きのこジュレ（240g）、合いびき肉（300g）、パン粉（80g）、
サラダ油（大さじ2）大根おろし（適量）、大葉（適量）

- 作り方**
- ① ボウルに、きのこジュレ、合いびき肉、パン粉を入れて混ぜ、たねをつくる。
 - ② フライパンでサラダ油を熱して、成形した①をふたをしながら両面焼く。
 - ③ そのうえに、大根おろし、千切りにした大葉をのせて、完成。



料理③：きのこジュレのおにぎり

材料 きのこジュレ（100g）、ごはん（茶碗2杯）、天かす（50g）、のり（適量）

作り方 ① 材料をすべて混ぜておにぎりを作り、お好みでのりを巻いて出来上がり。



3軒目：5年がかりでついに完成！ぶなしめじスイーツ♡

料理①：乾燥ぶなしめじのかりんとう風

材料 乾燥ぶなしめじ（40g）、砂糖（100g）、しょうゆ（小さじ1）、
みりん（小さじ2）、水（大さじ1と1/3）

※ピリ辛味は、材料に七味とうがらし（小さじ1/2）を加える

作り方 ① フライパンに調味料をすべて入れて、加熱する。

① ふつつつしてきたら乾燥ぶなしめじを入れて、焦がさないように①をよくからめる

② 砂糖が固まって水気が無くなったら、火を止める。粗熱を取って完成。



料理②：大きいぶなしめじのフリッター

材料 大きいぶなしめじ（10本）、小麦粉（50g）、卵（1個）、塩（ひとつまみ）、牛乳（50mL）、生クリーム（100mL）、しょうゆ（大さじ1/2）、シナモン（適量）

- 作り方**
- ① 卵は白身と黄身にわけておき、小麦粉はふるっておく。
 - ② 白身を泡立ててメレンゲを作る。
 - ③ 別のボウルに、小麦粉、黄身、塩、牛乳を入れて混ぜ、衣を作る。
 - ④ ③に②を加えて軽く混ぜる。
 - ⑤ ④に大きいぶなしめじをくぐらせて、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
 - ⑥ しょうゆを混ぜた生クリームを⑤の上のにのせ、お好みでシナモンをふって完成。



料理③：ぶなしめじのジェラート

材料 乾燥ぶなしめじ、お好みのジェラート（すべて適量）
※ジェラートはチーズ風味がおすすめ

- 作り方**
- ① 乾燥ぶなしめじは、手で荒くつぶすか、粉末にする。
 - ② ①をジェラートに混ぜたら出来上がり。



料理④：ぶなしめじのみたらし風くずもち

材料 乾燥ぶなしめじ（10g）、はちみつ（45mL）、水あめ（大さじ1）、しょうゆ（大さじ1/2）

- 作り方**
- ① 乾燥ぶなしめじは粉末にして、フライパンで乾煎りする。
 - ② ①の香りが出てきたら、残りの材料を加えて軽く煮立てる。
 - ③ くずもちに②をかけて完成。

