

NHK 総合 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24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：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。
③②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を炊いたごはんに混ぜて、完成。



3 軒目「ビッグでアツアツ! マッシュルーム BBQ」

料理①：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②：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。
 - ②①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。

