

# NHK 総合 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13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。



### 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。



### 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。

