

親子でつくる旬のレシピ

やさいでげんき





さあさみなさん、お立ち会い。

ワタシの名はしいたけ。

秋の贈りものを、どっさり持って参上したよ。

自慢といえば、ふんわりただようこの香り。

松茸にだって負けないよ。

全身にみなぎるおいしさは、

生でも干しても、絶品だ。

でもね、おいしいだけじゃあないんだよ。

みんなのカラダを丈夫にする、

お手伝いだってしてるんだ。

どうだい、スゴイだろ？

これをたべずに、

秋というものは、はじまらないよ。



しいたけにしめじ

えのきにまいたけ、

秋はきのこのお祭りだ。

きのこのこのこ集まって、

これから

「きのこのホイル焼き」

をつくるよ。



まずはじめに、取りだしたるは、しいたけ。

固い根っこの先は、

包丁でちゃんと切る。

ほかのきのこは

根っこの先を切ってから、

小さい房に分けるんだ。

食べるところが減らないよう、

切り過ぎには注意だよ。

自然のめぐみをムダなくいただく。

これが世に言う「モットイナイ」。

そう、「モットイナイ」は世界の言葉。



MOTTAINAI

さてお次は、しいたけの傘。
飾り包丁をきりりと入れば、
中までしみこむ深い味。

なにより見た目が、

カッコよい。

きれいに切りそろえたのちは、

ホイルにバター。

さっと伸ばし、

きのこをずらりと並ばせてみよう。

こげてもお尻がくつつかない。

バターはきのこの、

座布団って寸法だ。



さて、みんながそろったところで、
お祭りをもっと盛り上げるなら、
お酒だね。

キッコーマンのマンズワインを取り出して、
小さじを2杯ふりいれてごらん。

火にかければ、お酒は飛んで、
香りとうまみだけがのこるというから、

あら不思議。

さらに、塩とこしょうをさつとふり、
バターをのせる。

ここで、きのこをおいしくおいしく
いただく合言葉。

「味つけは、かんたんが、いちばん」



それでは、いよいよ蒸す番だ。

ホイルをオーブンに入れたなら、

8分ぐらい蒸し焼きに。

ホイルの中は、

お祭りの真っ最中だよ。

きのこの香り。

白ワインの香り。

ホイルの中でぐるぐる回って、

想像しただけで目も回る。

おいしい秋のメリーゴーランド、

というわけだ。



蒸し終わった

ホイルの包みは

あつあつだよ。

オーブンより取りだし、

プレゼントの箱よろしくそっと開ける。

おっと、ここは熱い湯気がでるから

ご用心。

おかあさんにまかせれば安心だよ。



仕上げに、

すだちをぎゅっとしぼり、

特選丸大豆しょうゆを、

じゅわっとたらせば

たちまち、

「きのこのホイル焼き」のできあがり。

秋のきのこがくれる、

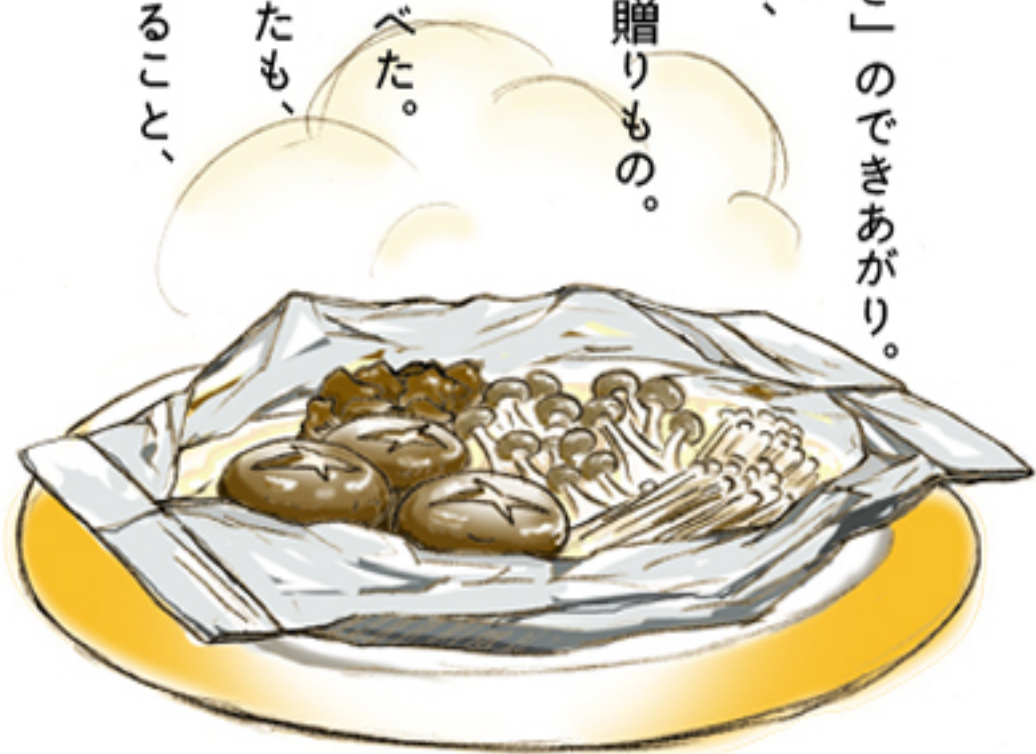
ごちそうという名の贈りもの。

さあさ、たべた、たべた。

ひと口たべればどなたも、

きのこのとりこになること、

うけあいだよ。



きのこのホイル焼き

材料 (2人分)

きのこ(しめじ、えのきだけ、 まいたけなど)	100g
生しいたけ	4枚
すだち	1/2個
バター	大さじ1
マンズワイン(白)	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
キッコーマン特選丸大豆減塩 しょうゆ	適量

作り方

1. きのこ類は石づきを切り落とし、小房に分け、生しいたけはカサに飾り包丁を入れる。
2. アルミホイルの中心にバター少々を塗り、(1)を入れ、ワインをかけ、軽く塩、こしょうし、残りのバターをのせ、閉じる。
3. オープンまたはオーブントースターに(2)を入れ、7～8分蒸し焼きにして火を通し、くし形切りのすだちを添え、しょうゆをかける。

