

# 簡単!おいしい!桑レシビ

## キノコの桑炊き込みご飯

※桑葉は使用後でも使用前でもどちらでもOKです。

### <材料 3合分>

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| ・お好みのキノコ                         | 250g   |
| (シイタケ、マイタケ、シメジ、<br>エノキタケ、エリンギなど) |        |
| ・油揚げ                             | 2枚     |
| ・米                               | 3合     |
| ・水                               | 600cc  |
| ・顆粒カツオだし                         | 小さじ1   |
| ・桑茶(葉っぱ)                         | 1パック   |
| ・薄口しょうゆ                          | 大さじ1.5 |
| ・塩                               | 小さじ1/2 |
| ・みりん                             | 小さじ1/2 |
| ・酒                               | 大さじ1   |

秋の香りを  
沢山楽しんで  
おなご一杯!!



- ① キノコを軽く掃除して、シイタケは石づきを取り薄く切り、エリンギ・マイタケは半分になり、手でさいて一口サイズにする。シメジ・エノキは石づきを取り手でほぐして一口サイズにする。
- ② 油揚げは油抜きせず、2cmの幅に干切りしておく。
- ③ フライパンに油をしかず、油揚げを入れて軽く炒め、キノコを入れて中火で炒める。キノコがキツネ色になってきたら火を止める。
- ④ ボールに、水・桑葉・顆粒カツオだし・薄口しょうゆ・塩・みりん・酒を入れて混ぜ、炊飯器に入れる。さらに炒めたキノコと油揚げも入れて全体的に混ぜ、あとはスイッチを入れるだけ☆

### 一言メモ

キノコはどれか一つではなく、複数組み合わせるのがポイント。旨み、香り、食感がそれぞれ違うので、いくつと一緒に使うことで美味しくなるそうです。



## 桑葉入りこんにゃくきんぴらごぼう

※桑葉は使用後でも使用前でもどちらでもOKです。

### <材料 4人分>

|             |        |
|-------------|--------|
| ・ごぼう        | 1本     |
| ・にんじん       | 5cm位   |
| ・こんにゃく      | 1/2枚   |
| ・サラダ油       | 少々     |
| ・桑茶(葉っぱ)    | 1パック   |
| ・砂糖         | 大さじ1   |
| ・みりん        | 大さじ1   |
| ・めんつゆ(3倍濃縮) | 大さじ2   |
| ・ごま油        | 小さじ1/2 |
| ・七味唐辛子      | お好みで   |

こんにゃくを  
使ってヘルシー!!

- ① ごぼうは、アルミホイルを丸めたもので表面をこすって洗い、ささがきに切る。(皮はむかず、水にさらさない。)
- ② にんじんとこんにゃくは、ごぼうと同じくらい大きさに切る。
- ③ フライパンを熱してサラダ油を入れ、切ったごぼう・にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- ④ 全体に油が回ったら、砂糖・みりん・めんつゆ・桑茶を加え、味が染み込むまで時々混ぜながら炒める。
- ⑤ フライパンの中の調味料の水分がなくなってきたら、ごま油を加えて全体を混ぜ、火を止める。お好みで七味唐辛子を加えてできあがり☆

### 一言メモ

こんにゃくに含まれる食物繊維は、腸の働きを活発にし、腸内で体内の老廃物や毒素を吸収し、体外に排出する働きがあるそうです。