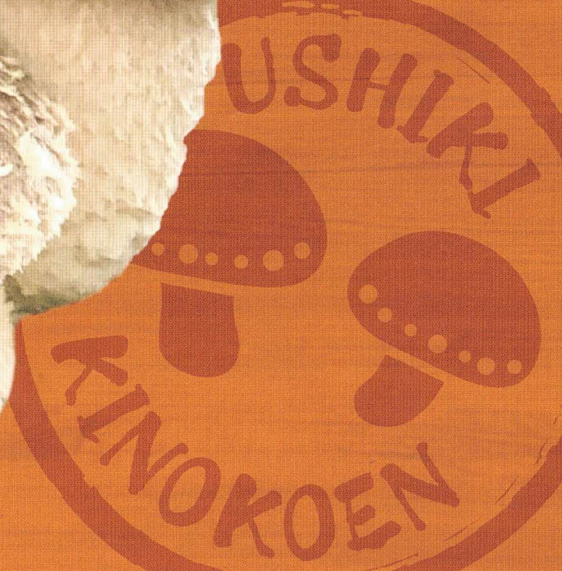


おいしい

牛木きのこ園の
てんけいこ

天恵菇 レシピ





天恵菇のハンバーグ

材料

・天恵菇(生or冷凍)	1枚
・牛豚合い挽き肉	500g
・玉ねぎ	1/4個(150gくらい)
・卵	1個
・パン粉	1/2カップ
・牛乳	大さじ2
・塩	小さじ1/2
・コショウ	少々
・ナツメグ、クローブ	少々

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りし、少量の油できつね色になるまで炒めて冷ましておく。
- ②天恵菇は1cm角に切る。(冷凍天恵菇は半解凍すると切りやすい。)
- ③合い挽き肉に玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、塩コショウ、ナツメグ、クローブを入れよく混ぜる。
- ④さらにコロコロに切った天恵菇を加えて混ぜ、5等分にする。
- ⑤フライパンに形を整えた天恵菇のをせ中火～弱火で両面焼く。
- ⑥お好みでケチャップやおろしソースで召し上がれ。



天恵菇の丸ごと旨煮

材料

・天恵菇(生or冷凍)	1枚
・醤油	小さじ2
・水	50cc
・砂糖	小さじ2
・酒	小さじ2

レンジで簡単!おいしい!

作り方

- ①深めの小鉢に天恵菇を入れる。(冷凍は凍ったまま)
- ②天恵菇の器に醤油、砂糖、酒、水を入れる。
- ③ラップをして電子レンジで加熱する。(生は600Wで2分、冷凍は600Wで5分程度)
- ④ラップをしたまま冷ます。

※天恵菇の大きさやレンジの機種によって加熱時間は変わるので、様子を見ながら加熱してください。



天恵菇のカツ

材料

・天恵菇(生)	1枚
・小麦粉	適量
・卵	1個
・パン粉	適量
・揚げ油	

作り方

- ①天恵菇を1.5cmくらいの厚さに切る。
- ②小麦粉 → 卵 → パン粉の順につける。
- ③180℃の油できつね色に揚げる。

天恵菇カツを卵下とじてご飯にのせればカツ丼!!



天恵菇の丸ごとトマト煮

材料

・天恵菇(生or冷凍)	1枚
・ホールトマト缶	大さじ3
・オリーブオイル	大さじ1
・玉ねぎ	15g
・ニンニク	1欠片
・塩コショウ or ハーブソルト	少々

レンジで簡単!おいしい!

作り方

- ①小鉢に天恵菇を入れる。(冷凍は凍ったまま)
- ②天恵菇にオリーブオイルをかける。
- ③潰したトマト缶、スライスした玉ねぎ、スライスしたニンニクを入れ、塩コショウをふる。
- ④ラップをして電子レンジで加熱する。(生は600Wで2分、冷凍は600Wで5分程度)
- ⑤お好みでパセリや粉チーズをかけてどうぞ。

※天恵菇の大きさやレンジの機種によって加熱時間は変わるので、様子を見ながら加熱してください。

タコヤトマトと一緒に
入れてもおいしいです!!



天恵菇の アヒージョ

材料

・天恵菇(生or冷凍)	1枚
・ニンニク	1欠片
・オリーブオイル	大きじ2
・塩	ひとつまみ
・鷹の爪	1本

作り方

～生の場合～

- ①スキレットまたはフライパンにオリーブオイル、ニンニクのみじん切り、鷹の爪、塩を入れて火にかける。
- ②グツグツしてきたら6～8等分に切った天恵菇を入れ5分ほど煮れば出来上がり。

～冷凍の場合～

- ①皿に天恵菇を凍ったまま傘を上にしてのせる。
 - ②天恵菇にオリーブオイルをかけ、鷹の爪とスライスしたニンニクをちらし、塩を振る。
 - ③ラップをして電子レンジで加熱する。(600Wで2分、裏返して2分)
 - ④お好みでイタリアンパセリなどを振ってどうぞ。
- ※天恵菇の大きさやレンジの機種によって加熱時間は変わるので、様子を見ながら加熱してください。

レンジで
簡単!
おいしい!



天恵菇の バター醤油

材料

・天恵菇(生or冷凍)	1枚
・バター	5g
・醤油	適量

作り方

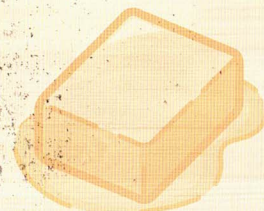
～生の場合～

- ①フライパンにバターを入れ火にかける。
- ②バターが溶けたら6等分にした天恵菇を入れて焼く。
- ③醤油をまわしかける。

～冷凍の場合～

- ①皿に天恵菇を凍ったまま傘を上にしてのせる。
 - ②角切りにしたバターを傘にのせる。
 - ③ラップをして電子レンジで加熱する。(600Wで2分程度)
 - ④お好みで醤油をかけてどうぞ。
- ※天恵菇の大きさやレンジの機種によって加熱時間は変わるので、様子を見ながら加熱してください。

レンジで
簡単!
おいしい!



天恵菇の ペペロンチーノ パスタ

天恵菇のアヒージョから
簡単アレンジ!

材料(2人分)

・天恵菇のアヒージョ	1枚
・好きなパスタ	200g
・アヒージョのオイル	大きじ1
・塩	少々
・コショウ	少々

作り方

- ①パスタをゆでる。
- ②天恵菇のアヒージョをスライスする。皿の汁とニンニク、鷹の爪は取っておく。
- ③ゆであがったパスタにオリーブオイルとアヒージョの汁、ニンニク、鷹の爪を和える。
- ④塩で味を調え、皿に盛り付けてスライスした天恵菇のアヒージョを飾る。



天恵菇の 酒蒸し

材料

・天恵菇(生or冷凍)	1枚
・酒	適量

作り方

- ①皿に天恵菇の傘を上にしてのせる。(冷凍は凍ったまま)
- ②酒を傘の部分に振りかける。(大きじ1程度を目安に)
- ③ラップをして電子レンジで加熱する。(生は600Wで2分、冷凍は600Wで3分程度)
- ④お好みで塩や醤油、ポン酢をかけてどうぞ。

レンジで
簡単!
おいしい!

※天恵菇の大きさやレンジの機種によって加熱時間は変わるので、様子を見ながら加熱してください。



天恵菇の グリル

材料

- ・天恵菇(生or冷凍)..... 1枚
- ・塩または醤油..... お好みで

作り方

～生の場合～

- ①天恵菇を1～1.5cm幅に切る。
- ②フライパンに薄く油を敷き、両面焼く。
- ③お好みで塩や醤油でお召し上がりください。

～冷凍の場合～

- ①冷凍天恵菇を凍ったまま魚焼きグリルに傘を上にして並べる。
- ②中火で5分焼き、取り出す。
- ③お好みの厚さにスライスしてキッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ④フライパンで再度両面を焼いて盛り付ける。
- ⑤お好みで塩または醤油をかけて。



天恵菇の お寿司

天恵菇のグリルor
天恵菇の酒蒸しから
簡単アレンジ!

材料

- ・天恵菇のグリル..... 数枚
- ・天恵菇の酒蒸し..... 数枚
- ・酢飯..... 適量

作り方

- ①酢飯を握る。
- ②天恵菇のグリルまたは天恵菇の酒蒸しをのせる。
- ③皿に盛り付けてお好みで塩やわさび醤油でどうぞ。



天恵菇の クリーム煮

材料

- ・天恵菇(生or冷凍)..... 1枚
- ・玉ねぎ..... 50g
- ・バター..... 5g
- ・コンソメ(キューブ)..... 1/2個
- ・牛乳..... 100cc
- ・薄力粉..... 大さじ1
- ・塩..... 少々

レンジで
簡単!
おいしい!

作り方

- ①深めの皿に1/6～1/8に切った天恵菇とバターを入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。
冷凍天恵菇は凍ったまま加熱したあと切る。(生は600Wで1分、冷凍は600Wで2分程度)
- ②天恵菇を一度取り出して、残ったバターにスライスした玉ねぎと小麦粉を入れてよく混ぜ、ラップをして電子レンジで加熱する。(600Wで1分)
- ③さらに牛乳とコンソメを加えて混ぜ、電子レンジで加熱する。(600Wで1分)
- ④一度取り出してよく混ぜ、ホワイトソースのとろみがついてきたら天恵菇をもどし、再度電子レンジで加熱する。(600Wで2分)
- ⑤最後にお好みで塩で味を調べて出来上がり。

※天恵菇の大きさやレンジの機種によって加熱時間は変わるので、様子を見ながら加熱してください。



天恵菇の ドリア

天恵菇のクリーム煮から
アレンジ!

材料(1人分)

- ・天恵菇のクリーム煮
- ・ご飯..... 1膳
- ・ウィンナー..... 1本
- ・シュレッドチーズ..... 適量
- ・塩コショウ..... 少々

作り方

- ①耐熱皿にご飯を盛り、小口切りにしたウィンナーをのせ、軽く塩コショウを振る。
- ②天恵菇のクリーム煮を上からかける。
- ③シュレッドチーズをかける。
- ④オーブントースターで5分ほど焼く。(焼き色がつくまで)

お好みで油揚げや人参など入れなくてもおいしいです



天恵菇の炊き込みご飯

材料

・天恵菇(生or冷凍)	2枚
・干し天恵菇(スライス)	10g
・米	4合
・本だし	16g
・醤油	20cc(小さじ4)
・水	炊飯器の4合ラインまで

作り方

- ①米をとき、炊飯器の4合ラインまで水を入れ、干し天恵菇とともに浸水する。
- ②本だし、醤油を加えてかき混ぜ、生天恵菇を食べやすい大きさに切つてのせて炊飯。(冷凍天恵菇は凍ったまま丸ごとのせる)
- ③炊きあがったら、ご飯とともに盛り付ける。(冷凍天恵菇は食べやすい大きさに切つて盛り付ける)

生天恵菇や冷凍天恵菇がない場合、干し天恵菇だけでもおいしいです!



生天恵菇を使う場合はフライパンにのせ弱火で焼いてもおいしいです!



天恵菇のツナチーズ

材料

・天恵菇(生or冷凍)	1枚
・玉ねぎ	10~15g
・スライスチーズ	1枚
・マヨネーズ	小さじ1
・コショウ	少々
・ツナ缶	小さじ1

作り方

- ①皿に天恵菇の傘を上にしてのせる。(冷凍は凍ったまま)
 - ②傘にマヨネーズを塗り、スライスした玉ねぎとツナをのせる。
 - ③コショウを振り、ラップをして電子レンジで加熱する。(生は600Wで1~2分、冷凍は600Wで2~3分程度)
 - ④一度ラップを外し、スライスチーズをのせて追加熱する。(10~20秒)
- ※天恵菇の大きさやレンジの機種によって加熱時間は変わるので、様子を見ながら加熱してください。

レンジで簡単!おいしい!



天恵菇の麻婆風

材料

・天恵菇(生or冷凍)	1枚
・市販の麻婆豆腐の素	1袋(2~3人分)

作り方

- ①深めの器に天恵菇を入れ、麻婆豆腐の素と水180ccを入れる。(生は切ってから。冷凍は凍ったまま)
- ②ラップをして電子レンジで加熱する。(生は600Wで2分、冷凍は600Wで3分程度)
- ③冷凍天恵菇は1/4~1/6に切り、器に戻して電子レンジで加熱する。(600Wで1分)
- ④水溶きトロミ粉を加えてよく混ぜ、ラップをしてレンジで加熱する。(600Wで1分)

レンジで簡単!おいしい!



天恵菇の卵とじうどん

材料(1人分)

・天恵菇(生or冷凍)	1枚
または干し天恵菇	3g
・うどん	1玉
・細ねぎ	適量
・卵	1個
・めんつゆ	300cc

作り方

- ①めんつゆ300ccを沸騰させる。
- ②冷凍天恵菇はレンジ600Wで30秒解凍する。
- ③解凍した天恵菇を薄めにスライスし、沸騰しためんつゆに入れる。解凍したときに出た水分も一緒に入れる。生天恵菇はスライスし、めんつゆに入れて煮る。
- ④一度沸騰させて溶き卵でとじる。
- ⑤温めたうどんをどんぶりに盛り、卵でとじためんつゆをかける。

生天恵菇や冷凍天恵菇がない場合、干し天恵菇をそのまま入れるだけでもおいしいです!

