

エリンギ・シイタケの生春巻中華風

糸井 清香



材料(4人分)

エリンギ(大)・・・2本
しいたけ・・・8枚
アスパラ・・・8本
にんじん・・・2本
緑豆春雨・・・80g
ライスペーパー・・・8枚
レタス・・・8枚

◆ソース

コチジャン・・・少々
酢・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1

作り方

- ① ライスペーパーは霧吹きをかけてもどしておく。
- ② エリンギ、しいたけ、にんじん、アスパラは縦に細長く切つて、さっと塩ゆでする。
- ③ 緑豆春雨は熱湯で2～3分ゆでて、水にとる。
- ④ ライスペーパーにレタス、エリンギ、しいたけ、にんじん、アスパラ、緑豆春雨を入れて巻く。
- ⑤ 食べやすいサイズに切って盛りつける。
- ⑥ ソースはコチジャン、酢、砂糖を混ぜ合わせる。



ひとことメモ

きのこ野菜をたくさん摂れるさっぱりした一品です。

きのこの豆知識

●しいたけの紹介と選び方

キシメジ科シイタケ属のきのこで、学名に edodes (「江戸の」) とあるように、日本を代表するきのこです。

傘の裏が淡白色で、柄が短めで傘があまり開いていない肉付きのよいものが良品とされています。

日本特用林産振興会「きのこの知恵袋」より抜粋