

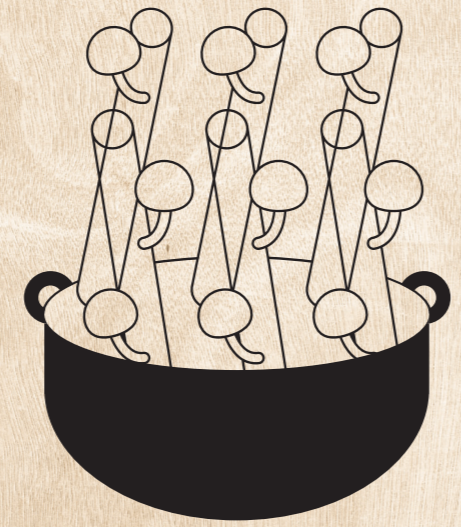
06

# 旨味ぎっしり 霧源キッシュ



卵	40g
生クリーム	40g
粉チーズ	4g
生/冷凍シイタケ(軸を含む)	30g
玉ねぎ	25g
赤パプリカ	20g
にんにく	1g
オリーブ油	1g
塩(浅漬けの素)	少々
黒胡椒	0.02g
シュレッドチーズ	30g
イタリアンパセリ	2g
冷凍パイ生地シート	10cm×10cm
強力粉(打ち粉)	適量

- つくり方**
- 1.シイタケ、玉ねぎ、パプリカは1~1.5cm弱の大き目の角切りにする。にんにく、パセリはみじん切りにする。
  - 2.フライパンにオリーブ油を温め、にんにく、玉ねぎ、パプリカ、シイタケの順に炒める。塩、胡椒で味を調える。粗熱を取る。
  - 3.卵を溶き、生クリーム、粉チーズとよく混ぜ合わせ、パイ生地を型に合わせて正方形に伸ばす。各辺の中点に浅く切り込みを入れる。
  - 4.セルクルにセットしたグラシン紙へ、カップ状になるよう敷く。フォークなどで突いてピケした後、具材、卵液、チーズ、パセリの順に、生地に盛り、230℃に予熱したオーブンで、210℃で20分(ガスオーブンの場合は190℃で20分)焼く。



# RECIPE BOOK vol.1

消費拡大と地域振興を目指した  
原木椎茸レシピブック

松山東雲短期大学  
食物栄養学科



# MUGEN RECIPE LIST

原木椎茸アレンジレシピ一覧

- 01** <sup>むげん</sup>霧源贅沢バーガー  
まるで山のアツビ!  
丸ごと焼き椎茸の贅沢バーガー!
- 02** 霧源トマトソースパスタ  
お肉ゼロで低カロリー!  
干しシイタケ凝縮ソース♪
- 03** 霧源ペペロンチーノ  
主役はシイタケ! ピリ辛パスタ
- 04** 霧源ポタージュ  
しいたけの旨味全てを味わえる  
ほっこりスープ
- 05** 霧源マフィン  
ココの三重奏がクセになる♪  
～しいたけ×クリームチーズ×チョコ～
- 06** 霧源キッシュ  
旨味食材がぎっしり詰まった

01

# 丸ごと焼椎茸の 霧源贅沢バーガー



レシピ	生/冷凍シイタケ(大・肉厚)	1/2枚	つくり方
	パン(バーガー用)	1個	
	レタス	2g	
	A ヨーグルトマヨソース	大さじ1	
	B 照焼しょうゆたれ	大さじ1	

**焼しいたけ**

- 1.シイタケの軸を切り取り、軸跡に十字に切り込みを入れる。
- 2.シイタケのひだを上にして天板に並べ、オーブン180℃で8~15分焼く。粗熱を取る。

<b>A</b> ヨーグルトマヨソースの作り方 作りやすい分量(約5~8個分)		<b>B</b> 照焼しょうゆたれの作り方 作りやすい分量(約5~8個分)	
ヨーグルト 全脂無糖(水切り)	15g	しょうゆ	大さじ2
甘酢らっきょう(みじん切り)	15g	みりん(煮切る)	大さじ2
マヨネーズ	15g	はちみつ	大さじ1
パセリ(生)	1.5g	砂糖	小さじ1/4
		水溶き片栗粉	小さじ1/2

冷凍シイタケの場合  
生シイタケよりも長めに焼くこと!

02

お肉ゼロで  
低カロリー！

## 霧源 トマトソースパスタ



パスタ	200g
戻した干しシイタケ	50g
玉ねぎ	1/2コ
ニンニク	1片
オリーブオイル	大さじ1
シイタケパウダー	小さじ2
トマト缶	1/2
粉チーズ	適量
乾燥パセリ	適量

つくり方

- 1.戻したシイタケ・玉ねぎ・ニンニクを粗みじんに切りにする。
- 2.鍋にオリーブオイルを入れ、1.とシイタケパウダーを入れて炒める。
- 3.2.にトマト缶とAの調味料を入れ弱火で15分煮る。
- 4.茹でたパスタに、3.のソースをからめ器に盛り付けチーズとパセリをちらす。

干しシイタケ戻し汁	1/2カップ
固形ブイヨン	小さじ1/2
ケチャップ	小さじ2
ウスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

レシピ(2人分)

A 調味料

03

主役はシイタケ！  
ピリ辛パスタ

## 霧源 ペペロンチーノ



パスタ	200g
生シイタケ	50g
ニンニク	2片
鷹の爪	1本
オリーブオイル	大さじ2
パセリ	少々

つくり方

- 1.ニンニクはみじん切り、シイタケはスライスし、鷹の爪は種を取り小口切りにする。
- 2.フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニク・鷹の爪を炒め、香りが出たらシイタケとパウダーを加え炒める。
- 3.茹でたパスタを入れてからめたら、皿に盛り付けてパセリをちらす。

レシピ(2人分)

04

旨味全てを味わえる

## 霧源 ポタージュ



戻した干しシイタケ (軸を含む)	40g
玉ねぎ	1/2コ
バター	12g
牛乳	160ml
生クリーム	適量
乾燥パセリ	少々

つくり方

- 1.玉ねぎと戻したシイタケを薄くスライスし、軸はみじん切りにする。
- 2.鍋にバターを溶かし、1.を加えてしんなりするまで炒め、Aを加え柔らかくなるまで煮込む。
- 3.粗熱が取れたら、ミキサーにかける。
- 4.3.を鍋に戻し牛乳を加え弱火で温め、器に注いで、生クリームとパセリをちらす。

レシピ(2人分)

A スープ

干しシイタケの戻し汁	160ml
シイタケパウダー	小さじ1強
固形ブイヨン	小さじ1弱

05

三つのコクが  
クセになる霧源  
マフィン

レシピ(12個分)

薄力粉	70g
ベーキングパウダー	5g
上白糖	70g
卵	150g
太白ごま油	45g
無塩バター(常温)	30g
シイタケパウダー	20g
牛乳	70g
クリームチーズ(常温)	100g
粉糖	20g
干しシイタケ(スライス)	5~8g
チョコチップ	適量

つくり方

- 3.干しシイタケ(スライス)をもどし、しぼり、みじん切りにする。
- 4.バター、太白ごま油をよく混ぜ、砂糖を3回に分けて加えながらよく混ぜ合わせる。
- 5.4.に2.を加え、よく混ぜ合わせた後、1.を加え、さらに全体をさっくり混ぜる。
- 6.クリームチーズと粉糖を混ぜ合わせ、チーズクリームをつくる。
- 7.生地をカップの8分目ほど入れ、3.をちらし、中心にチーズクリームをのせ、チョコチップを3粒ほどかざる。
- 8.オーブンを200度に予熱し、170度で20分焼く。

つくり方

- 1.薄力粉とベーキングパウダーを合わせ3回ふるう。
- 2.シイタケパウダーに牛乳を入れてふかしく練ってペースト状にする。