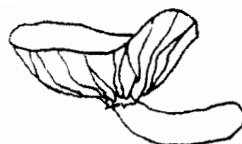




シヤキ、



シヤキ、



食感!!

# ハイルシメジの食べ方

(シメジモドキ)

## 高菜和え

きのこは一度ゆでこぼし、薄く味つけ。  
高菜漬けを熱した小鍋に入れ、  
ゆがいたきのこを加え、味をよくなじませる。  
必要なら 三酒・しょう油で 味をととのえる。

## 味噌和え

ゆでこぼし 味つけいたきのこを、  
地味噌・八丁味噌などの合わせ味噌と和える。



## 和風グラタン

ホタテときのこを炒め、下味をつける。  
ホワイトソースに白(西京)味噌を加え、  
オーブンで焼く。

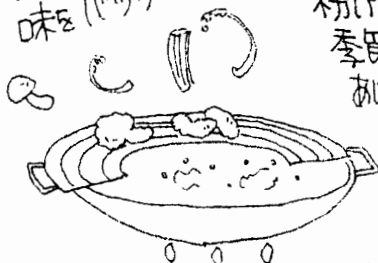


## 山菜てんぷら

※天ぷら粉は  
水の代わりに  
ビールで溶くのがコツ。  
甘みとお酢が苦みが  
味をバツグンに引き立てる。

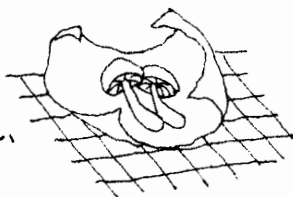
天ぷら粉をビールと  
溶き卵で溶く。  
粉けが少し残る程度でOK。

季節の山菜(あらび・オバギザラシ・  
あけびの新芽など)と揚げる。



## ホイル焼き

きのこ1~2本をアルミホイルに入れ、  
少量の日本酒・しょう油・しょうが汁を垂らし、  
しっかり包んで 炭火またはガスで蒸し焼き。



## 春きゃバフバーコン炒め

きのこは一口大に、  
きゃバフとバーコンは食べやすい大きさに切る。  
具を炒め、塩・こしょうで味つけ。



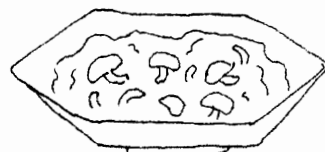
## 佃煮

ゆでこぼしたきのこを  
もう一度だし汁に入れ、  
しょう油で味つけ、煮つめる。  
臭みをとるにはしょうがを  
入るとよい。



## 肉豆腐

挽肉(合挽)は、酒・しょうがで下味を。  
割り下は だし汁・酒・しょう油・みりん。  
ごま油で肉を炒め、火が通ったら、  
きのこを加え、割り下を入れる。  
味がなじんだら 豆腐を入れひと煮立ち、  
水溶き片栗粉でとろみをつける。



“匂いにクセあり、  
制覇せよ”

from 相州マタギ (湘南森林研究所上和田園場)