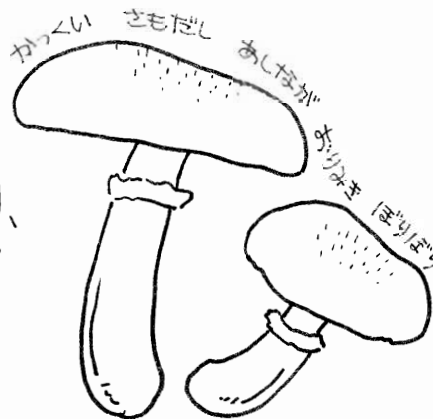


# 芋の子汁

里芋は適当な大きさに切り、きのこ・鶏肉・ささがきごぼう・いちじかりんじん・こんにゃくを鍋に入れ煮る。あくをとり、酒・醤油を加え煮立て、最後に豆腐とねぎを入れる。



# 佃煮

水洗いたきのこを大きいものは手で割り裂く。鍋に日本酒と醤油を煮立て、きのこを刻んだ唐辛子を入れ煮詰める。しその佃煮も美味!



# ナラタケ

ワタゲナラタケ  
オニナラタケ  
ナラタケモドキ

# きのこ大根の和風スパゲティ

きのこは塩をふいて焼き裂く。大根は短冊切り、塩をふいて水気をしぼる。にんにく薄切りをオリーブ油で揚げ、取り出したら、ゆでたスパゲティを油で炒める。(お好みでリッパ缶も一緒に) 大根・きのこ・にんにく・干し青じその葉・のりをのせ、だし汁+わさび(+マヨネーズ)をかける。



# の食べ方

# きのこにらの雑炊



きのこをほぐし、にらは3cmの長さに、鶏肉ささみは塩をふり焼く。ごはんは洗いぬめりをとり水気をきる。土鍋にだし汁・塩・醤油を煮立て、きのこ・ささみ・ごはんを入れ、ごはんがふくら煮えてきたら溶き卵を流し入れ火を止める。

# 大根おろしで

味噌汁や酢の物。



# マタギ南蛮漬

山なめこ・無背・ナラタケを干昆布と青唐辛子で漬ける。

from 相州マタギ

(相模森林研究所上和田園場)

# きのこなすの四川風味

さっとゆでたきのこを食べやすい大きさに。なすは舌切りにして油で揚げる。しょうが・にんにく・ねぎはみじん切り。豚肉を炒め、しょうが<sup>大1</sup>・にんにく<sup>小1</sup>・デシメン<sup>大1</sup>・豆板<sup>大2</sup>で味つけ、きのこ<sup>大1</sup>とだし汁を入れ少し煮たらなすを加え水溶き片栗粉でとろみをつけたらねぎを散らす。

