

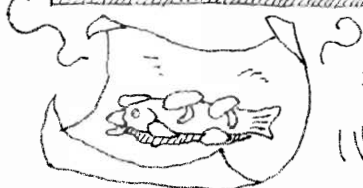
タモギダケの食べ方

(榆木茸)

※ 塩水に浸けて 虫やごれをとるといいです。



タモギとマスの ホイル焼き



マスは はらわたを取りよく洗う。
タモギタケもよく洗う。
ジャガイモは 下茹でする。

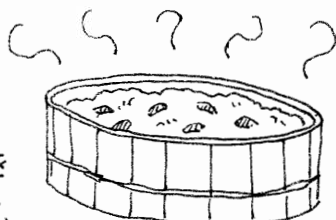
アルミホイルに 材料をのせ、
酒とみりん で 溶いた 味噌 を かけ
バターをのせて 15分程 蒸し焼きに。

マリネ

さつ 茹でた きのこ と
玉ねぎ スライス を
マリネ液に 浸ける。



炊き込みご飯



きのこ と にんじん、ごぼう、油揚げを
炒め、しょう油・酒・水などで 味付け、
一緒に炊き込み、しょうが、いんげんを 添える。

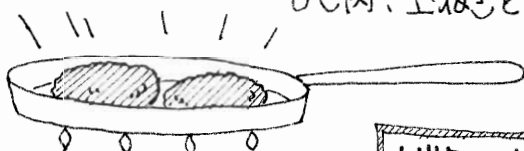
味噌汁

季節の 青菜 と一緒に。



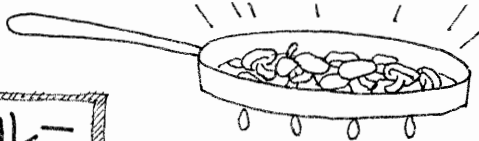
きのこハンバーグ

きのこは 塩・こしょうで 炒め、
ひき肉、玉ねぎと あわせる。



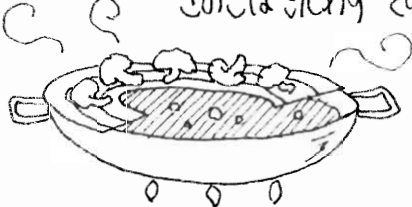
バター炒め

塩・こしょうで バターで ジュワ〜と 炒める。



天ぷら

油が はねるので
きのこは 洗わず そのまま。



きのこカレー

いつものカレーに 旬のきのこを。



from
相州マタギ

マタギの
タモギ

(湘南森林研究所上和田圃場)