

# 椎茸のうま味の素

## 《今回の多摩市産》

・椎茸(今回は馬引沢の椎茸専業生産者・増田保治さんが作った椎茸を使用。)



増田さんの椎茸は市内唯一の菌床栽培。多摩市&長野県富士見町 共同アンテナショップPonte、グリーンショップ多摩などにて購入可能。



世界に共通する味覚(甘味、塩味、酸味、苦味)にプラスして、今注目されているのが、日本独特の「旨(うま)み」。椎茸にはグアニル酸という旨み成分が含まれています。

どうやら多摩市の椎茸栽培農家・増田さんの椎茸が、気候のせいなのか、わんさか収穫出来ているご様子。こういうときこそ作っていただきたい、普段のお料理のお助けにもなる「これぞ椎茸！」というレシピをご紹介します。



## 《材料》

- ・椎茸 10 枚
- ・オリーブオイル 大さじ 1 (オリーブオイルがなければ、もちろん食物油でも大丈夫です)

## 《作り方》

- (1) 椎茸はみじん切りにする(大きさは気にしなくて OK！)。
- (2) フライパンにオリーブオイルを入れ、(1)を水分が無くなるまで中火で 2 分(椎茸の分量で時間は調整してください)程度炒める(収穫したての椎茸が、如何に水分が多い食材かがわかるはずです)。
- (3) 水分が飛んだらバットなどの別容器に移し、冷ます。
- (4) 小分けにしてチャック袋などに入れ、冷凍しておくと便利。

※たったこれだけの工程なのに、椎茸のうま味が凝縮されて、色々なレシピに応用可能。味を付けていないので、いろいろな料理に使えます！パスタやサラダのドレッシングに加えたり、オムレツの具、冷奴のトッピングなど、どんどんレシピの枠が広がります。

大量に手に入るときこそ作っていただきたい

## 「椎茸のうま味の素」

ぜひ試してみてください！

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri <http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。