

サンラータン  
酸辣湯

酸っぱくて辛い中華スープ「酸辣湯」を短時間で手軽に作れます。  
酢の風味が飛ばないように、調味料を加えたら手早く仕上げてください。

調理時間  
15分

材料(4人分)

きくらげ…15g  
卵…1個  
絹ごし豆腐…1/3丁  
たけのこの水煮…100g  
中華スープ…600cc  
日本酒…100cc  
醤油…大さじ1  
塩…小さじ1  
酢…大さじ2  
片栗粉…適宜  
ラー油…お好みで

作り方

1.きくらげはぬるま湯で戻し、固い部分を切り取ったら細切りにする。たけのこ豆腐も細切りにする。  
2.中華スープを鍋で沸かし、片栗粉とラー油以外の調味料、きくらげ、たけのこ、豆腐を加える。  
3.再び鍋が沸いたら水溶性片栗粉でとろみを付け、溶き卵を加える。仕上げにお好みでラー油をたらす。



JAグループ三重 × Simple

作ろう、食べよう  
みえの旬ごはん。

旬を気にすることがあまりありませんが、実は春から秋にかけて収穫される「きくらげ」。コリコリとした独特の歯ごたえがアクセントを加えてくれます。今回は簡単に手に入る乾燥きくらげを使ったお手軽レシピを紹介します。



きくらげと春雨の中華サラダ

調理時間  
10分

全ての食材を同じような形に切って、食感の違いも楽しんで下さい。  
和からの分量はお好みで。小さなお子さんがいるご家庭ではなくてもOK。

材料(4人分)

きくらげ…10g  
春雨…40g  
人参…1/2本  
キュウリ…1/2本  
酢…大さじ4  
醤油…大さじ1  
砂糖…小さじ2  
ごま油…大さじ1  
和からし…適宜  
白胡麻…適宜

作り方

1.きくらげはぬるま湯で戻し、固い部分を切り取ったら細切りにする。  
2.春雨は湯で戻し、食べやすい長さになるまで切る。人参とキュウリも細切りにする。  
3.調味料を全て合わせ、そこにきくらげ、春雨、人参、キュウリを加える。仕上げに白胡麻をふる。

JAグループ三重

JA三重南紀ファーマーズマーケット ほほえみかん



三重県内の  
JA農産物直売所  
詳しい情報は  
こちらでチェック!



新鮮な旬のミカンや野菜が並ぶ「軽トラ市」はとっても人気!!



Tel.0597-85-2169  
熊野市有馬町1368-1  
営/9:00~18:00  
休/無休  
(年末年始を除く)  
P/92台  
(観光バス2台まで可)  
MAP/1 A-5

安全・安心な

きくらげ

はコチラで!

今月の食材

「きくらげ」

和食にもぴったり

きくらげは栄養たっぷり

きくらげは、コリコリとした食感や名前からクラゲの仲間と思われる方もいるかもしれませんが、きのこの一種です。中華料理のイメージが強いですが、新鮮な時にしか食べられない「生きくらげ」は、天ぷらや和え物など和食でも楽しめます。きくらげには、キノコ類の中でも豊富に食物繊維やビタミンDが含まれ、便秘の改善効果やカルシウムの吸収促進効果があるとされています。

生産者の顔が見える

紀州きくらげ

紀宝町の大門農園では、県内でも珍しいきくらげの生産農家。紀州のきれいな水と澄んだ空気が育む「紀州きくらげ」は、熊野市にあるJAファーマーズマーケット「ほほえみかん」などでお買い求めいただけます。5月中旬からはこの時期ならではの「生きくらげ」の出荷が始まり、リピーターも多く人気の商品となっています。

