

## キノコのオイル焼き

### ■材料（2人分）

- キノコ（エリンギ、マッシュルーム、シイタケなど）  
……10個程度
- オリーブオイル……大さじ3
- 白ワイン（または日本酒）……大さじ3
- 塩……小さじ1/2
- 黒こしょう……少々



### ■作り方



1. ボールにオリーブオイル、白ワイン、塩を入れてよく混ぜる。
2. 1にキノコを加えてよくからめる。



3. 直火に焼き網を載せ、きのこを炙（あぶ）る。焼き色がつき、表面に艶（つや）が出て、箸（はし）で押すと水分が少しにじみ出るようになったら焼けている。

## キノコの炒めもの

### ■材料(2~3人分)

- キノコ（エリンギ、マイタケ、ヒラタケ、ブナシメジ、エノキダケ、マッシュルームなど） ……200g
- 干しシイタケ ……2~3個
- ドライポルチーニ ……5g程度
- 塩 ……小さじ 1/2
- オリーブオイル ……大さじ 1
- バター ……大さじ 1



### ■作り方

1. 干しシイタケとドライポルチーニは水（またはぬるま湯）につけて、戻す（戻し汁は捨てない）。
2. キノコ類と戻した干しシイタケとポルチーニをみじん切りにする。



3. フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、2を加えて炒める。



4. 塩と1の戻し汁を加え、出てきた水が蒸発してなくなるまで炒める。



5. 最後にバターを加えて火を止め、全体を混ぜ合わせる。

## キノコのキーマカレー風

### ■材料（2人分）

- キノコ（エリンギ、マイタケ、ヒラタケ、ブナシメジ、エノキダケ、マッシュルームなど）……合わせて200g
- 干しシイタケ……2〜3個
- ドライポルチーニ……5g程度
- 水……200ml
- にんにく……1片
- しょうが……親指大ひとかけ
- サラダ油……少々
- トマト水煮缶……1缶（400g）
- ヨーグルト（無糖）……200ml
- 味噌……大さじ1
- コリアンダーパウダー……大さじ1



- クミンパウダー……小さじ1
- ターメリックパウダー……小さじ1/2
- チリパウダー……小さじ1/2
- 塩……小さじ1/2程

### ■作り方

1. 干しシイタケとドライポルチーニは水（またはぬるま湯）につけて、戻す（戻し汁は捨てない）。
2. キノコ類と戻した干しシイタケとポルチーニ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。



3. フライパンにサラダ油と、にんにく、しょうがを入れて中火にかけ、香りが出たら、キノコ類（干しシイタケ、ポルチーニも）と塩を入れて炒める。



4. キノコから水分が出てくるが、それが蒸発するまで炒め、コリアンダー、クミン、ターメリックを加えてざっと炒め、1の戻し汁、適当に切ったトマト水煮（煮汁ごと）、ヨーグルトを加えてトマトをつぶしながら混ぜ合わせ、弱火にしてふたをし、焦げないようときどき混ぜながら30分ほど煮詰める。



5. 味噌と garam masala を加えて混ぜ、さらに5分ほど煮詰めて完成。