

料理名 ナメコとエノキタケの酢の物

材料 (2人分)

ナメコ (足付き) …1パック

エノキタケ…1/2パック (3等分)

●土佐酢

かつおだし…100ml

薄口しょうゆ…大さじ1

みりん…大さじ1

酢…大さじ1

砂糖…小さじ1/2

オクラ…4本 (塩でこすりゆでる)

キュウリ…1/2本 (輪切りにし塩でもむ)

おろしショウガ…小さじ1/2

いりごま…少々



作り方

- (1) ナメコとエノキタケは石突きを落とし、ゆでてざるにあげ冷ましておく。
- (2) 土佐酢の材料を鍋で沸かし、冷ます。
- (3) (1) を (2) に漬け、味を含ませる。
- (4) (3) に小口に切ったオクラ、キュウリを入れ混ぜ合わせ、器に盛り付け、おろしショウガ、いりごまをのせ出来上がり。