



沖縄県農林水産物
キャラクター イーサーくん

沖縄県農林水産物販売促進協議会

レシピ考案／料理家・野菜ソムリエプロ 大城しま子



おうちで沖縄 レシピBOOK



沖縄県産

きのこ

えのきたけ、ぶなしめじ、しいたけ、エリンギなど、沖縄ではきのこ栽培が盛んです。味や食感も良く、ビタミン、食物繊維も豊富で低カロリーなのもうれしいポイント。どんな料理とも好相性です。

きのこの保存方法

購入後は野菜室へ。もしくは石づきを切り落として保存袋に入れ、冷凍庫で1ヶ月くらいなら保存可。



沖縄県農林水産物販売促進協議会

しめじと鶏肉のガーリックソテー



材料(2人分)

| | |
|----------|------|
| しめじ | 1株 |
| 鶏もも肉 | 1枚 |
| にんにく | 2かけ |
| オイスターソース | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| こしょう | 少々 |
| 油 | 大さじ1 |

作り方

- ① しめじは、石づきを切り落として食べやすくほぐす。鶏もも肉は、ひと口大に切る。にんにくは、スライスする。
- ② フライパンに油を熱してにんにくを炒め、香りが出たら鶏もも肉を入れて炒める。
- ③ 鶏もも肉に火が通ったらしめじを入れてさらに炒め、オイスターソース、しょうゆ、こしょうを入れて味を調える。

きのこことマグロのホイル焼き



材料(2人分)

| | |
|------------|------|
| しめじ | 1/4株 |
| 椎茸 | 2枚 |
| えのきたけ | 1/4株 |
| マグロ | 100g |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| ピザ用チーズ | 30g |
| 塩・こしょう | 少々 |
| パセリ(みじん切り) | 少々 |

作り方

- ① しめじは、石づきを切り落として食べやすくほぐす。えのきたけも石づきを切り落として3cm幅に切る。椎茸は薄くスライスする。マグロは半分に切る。
- ② アルミホイルにサラダ油を塗り、マグロを乗せて軽く塩、こしょうをふる。その上にきのこ、マヨネーズ、ピザ用チーズを乗せてアルミホイルを閉じる。
- ③ フライパンに②を並べて中火の弱で蒸し焼きにする(10~12分)。
- ④ 出来上がったらアルミホイルを開いて、パセリを散らす。