



## なめこのしたごしらえ

作りたい料理で温度を  
変えてみよう！

水 お味噌汁や炒め物  
お湯 和え物やサラダ

### 水の場合

ボウルに「なめこ」を入れ、  
浸るまで水を入れ、軽く揉み洗いをした  
ら水気を切ってください。

### お湯の場合

浸る程度のお湯を沸かし、沸騰したら  
「なめこ」を投入します。火が通ったら  
ザルですぐにお湯を切ってください。  
(1株1分を目安に)

## なめこのなめたけ風 (4人前)

ポイント！ 「サッと洗う」  
を意識してください。

なめたけは“エノキタケの醤油炊き”を指すことが多いのですが、  
漢字で「滑茸」と表記するとなめこの別称にあたるため、  
商品名だと「なめ茸」表記になることが多いです。

### 作り方

- ①鍋になめことえのき（根元を取ったもの）を酒、水とともに入れ5分蒸します。
- ②調味料を加えて、中強火で水気がなくなるまで混ぜながら加熱したら完成です。

なめこ	1袋	砂糖	大さじ1
えのき	1袋	みりん	大さじ1
酒	大さじ2	しょうゆ	大さじ3
水	大さじ2		



## なめこの味噌汁 (2人前)

### 作り方

なめこ	1袋
えのき	1/3袋
ねぎ	1/3本
和風顆粒だし	小さじ1/3
みそ	大さじ2と1/2
水	400cc

- ①なめこは洗って水気をよく切る。えのきは根元を切り、3等分に切る。ねぎは斜め薄切りにする。
- ②鍋に水、和風顆粒だしを入れて沸かし、なめこ、えのきを加えて弱火で3~4分加熱する。
- ③火を弱めてみそを溶き入れ、ねぎを加えて沸騰直前まで火をかけて完成。