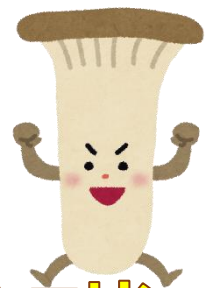


食べるのが楽しい秋に

# おいしいキノコ

ブナシメジ & エリンギ



## キノコは洗うの??

ブナシメジとエリンギは両方とも食べる際、特に**洗わなくても平気**なキノコ。これらのキノコの栽培はクリーンな状態で行われているので、株元だけ包丁で切ってしまうえば洗わなくても大丈夫。むしろ洗うと風味や味わいが減ってしまいます。もし、オガクズ等の付着が気になるようでしたら、調理の直前にさっと流水で流すくらいが良いでしょう。



### ブナシメジ

『**香り松茸、味しめじ**』と言われるように、歯ごたえがあり味も良く、そのくせ癖がないので和風、洋風問わずどんな料理にも合うキノコ。鮮度がよければ生でも食べることができますが、熱した方がより美味しく頂けます。ブナシメジの特徴である**プリ**とした食感は、加熱調理をしても損なわれにくく、多少長く煮込んでも大丈夫です。



### エリンギ

味に癖がなく、肉質が緻密でアワビのような歯触りが特徴的なキノコで、しっかりとした味や香りの食材と相性バッチリ！素朴な味わいで、ソテー、パスタ、スープ、天ぷらなど食べ方色々。低カロリーで**ビタミン**、**食物繊維**が豊富なため健康食としても人気です。

## 美味しい焼き方



ブナシメジもエリンギもソテーや炒め物にする際には**こんがりカラ**っとしているのが美味しいキノコ。カラっとさせるコツは、フライパンがしっかり熱くなってから入れ、中火できつね色がつくまであまり触ったり煽ったりしないことです。触り過ぎたり煽ったりすると温度が上がりきらず、キノコから水分が出てきてカラッと仕上がりにません。

