



あったかグルメ

体が芯まで冷える冬には、温かい料理が食べたくなりますね。
寒い季節にピッタリな定番の炊き込みご飯や、トレンドの具たくさんのスープ料理などをご紹介します。
あったかグルメで体も心も温まり、冬を乗り切りましょう！

旬の生どんこ×あったかグルメ

生どんこは肉厚でジューシーな“ホクトプレミアム”椎茸。
旨味たっぷりで味が染み込みやすく、炊き込みご飯、焼き物やフライにぴったり！寒い季節のあったか料理にぜひ。



ほかほか炊き込みご飯

冬に食べたくなるほかほか炊き込みご飯に旬の生どんこをたっぷり使った定番の一品。生どんこの風味が豊かで濃厚な味わいをお楽しみください。



アツアツ鉄板ステーキ

アツアツの鉄板で提供し、温かさを演出。肉厚椎茸ならではの歯ごたえや、ジュワーツと広がるジューシーさ、そしてバター風味で、最後のひと口まで美味しく味わえます。



生どんこのジューシーフライ

外はカリカリで香ばしく、中はやわらかくジューシーです。素材本来の旨味を、シンプルに楽しめる一品です。

麻辣湯(マーラータン)

【使用野菜例】 生どんこ・れんこん・青梗菜

【調理時間】 約15分



【材料 1人分】

・生どんこ	1個	・うずらの卵（水煮）	3個
・れんこん	20g	・春雨	1人分
・青梗菜	30g	・マーラータンの素	1人分
・ポイルえび	3尾		

【作り方】

- ①春雨を水に入れて戻します。
れんこんを輪切り、生どんこを半分に切ります。
- ②鍋に水とマーラータンの素を入れて火にかけます。
- ③煮立ったら全ての食材を加え、5分ほど煮込みます。
- ④全体をひと煮立ちさせたら器に盛り、完成です。

【使用した野菜の特徴】

生どんこ



「どんこ」は乾燥椎茸の名前ですが、手軽に旨味を楽しめるように作られたのが「生どんこ」です。水戻し不要で、そのまま調理ができるため、肉厚な食感が楽しめます。



麻辣湯(マーラータン) は、中国・四川発祥の具沢山なスープ料理です。定番具材のきのこを生どんこにアレンジすることで、満足感たっぷり！冬の一押しメニューに！
全部まとめてお鍋に入れて煮込むだけ！ぜひお試しください！

カーリーケールチップス

【使用野菜例】 カーリーケール



【調理時間】 約15分

【材料 2人分】

- ・カーリーケール 60g
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・塩 少々
- ・うま味調味料 少々

【作り方】

- ①カーリーケールは軸を取り除き、5cm幅に切ります。
- ②ボウルに①を入れてオリーブオイルを加え、混ぜ合わせます。
- ③耐熱皿に広げ、ラップをせずに電子レンジで600W5分程加熱します。
- ④器に盛り、塩とうま味調味料をかけて完成です。

【使用した野菜の特徴】

カーリーケール



ケールの一種で、苦みがやわらかく、生のままでも食べられます。近年、健康志向の高まりから、緑黄色野菜の1つとして注目されています。



厚みのあるケールの葉はオイルを絡めてレンジ加熱すると、驚くほどパリッとして美味しいですよ。野菜が手軽に摂れる、健康的なおやつやお酒のおつまみにぴったりです。