

### 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、トレンドの具だくさんのスープ料理な どをご紹介します。

#### 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。



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、ジュワーッと 広がるジューシーさ、そしてバターの風味で、 最後のひと口まで美味しく味わえます。



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。

## 特集 あったかグルメ



# 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

・ボイルえび 3尾

### 「作り方]

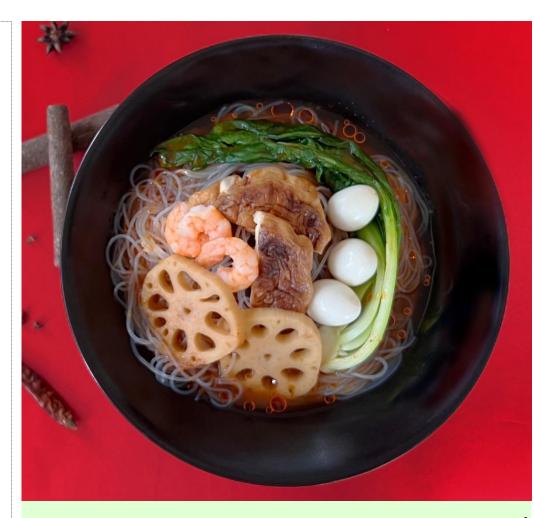
- ①春雨を水に入れて戻します。 れんこんを輪切り、生どんこを半分に切ります。
- ②鍋に水とマーラータンの素を入れて火にかけます。
- ③煮立ったら全ての食材を加え、5分ほど煮込みます。
- ④全体をひと煮立ちさせたら器に盛り、完成です。

#### 「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。

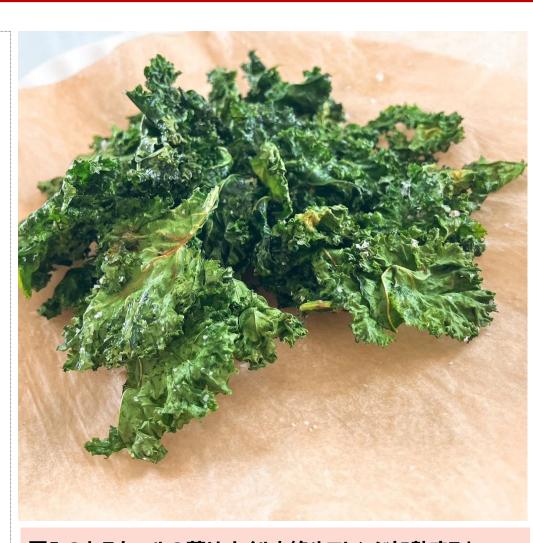
- ③耐熱皿に広げ、ラップをせずに電子レンジで600W5分程 加熱します。
- ④器に盛り、塩とうま味調味料をかけて完成です。

#### [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。