



キノコのマリネ

材料・分量 6～8人分

- ・キノコ 合計で約500g
*しめじ、椎茸、マッシュルーム、舞茸、エリンギ等
- ・にんにく 1片
- ・ローリエ 1～2枚
- (・セロリ 50g)
(入れなくてもよい)
- (・タイム 2～3枝)
- (・コリアンダーシード 小さじ1)
- ・白ワイン 60cc
- ・酢 120cc
- ・オリーブオイル 大さじ4
- ・砂糖 大さじ1～2
- ・粗塩 小さじ1強
(普通の塩の場合、少し量を減らす)
- ・黒胡椒 適宜
- (・顆粒ブイヨン 小さじ1)
(*お好みで)



作り方

- ① キノコ類の石附は全て取り除き、マッシュルーム・しいたけは小さめならそのまま、大きければ半分または適度な大きさに切る。エリンギはマッシュルームなどと同じくらいの大きさに、しめじは小分けにする。
- ② セロリは横にスライス、にんにくは叩いて軽く潰す。
- ③ 冷たい状態のフライパンにオリーブオイルとニンニク、コリアンダーシードを入れ、熱くなってニンニクの香りが立ってきたら、セロリを入れて軽く炒める。キノコ類を全て入れ、粗塩、白ワイン、ローリエ、タイム、酢は半分(60cc)だけ加えて、蓋をして蒸し煮をする。(2～3分)
- ④ 途中蓋を開けてかき混ぜ、水分が少し出てきたら蓋を開け、砂糖、胡椒、顆粒ブイヨンを加えて混ぜ、再度蓋をして煮る。(1～2分)
- ⑤ 蓋を開けて水分をある程度煮詰めたら、残りの酢を加えて混ぜ、味をみて調える。火を止めてボールや容器に移し、粗熱が冷めるまで置く。しっかり冷ましてから、冷蔵庫で冷やしていただく。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB 地上 111ch) にて
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っていると
役立つ「料理のツボ」と
そのツボを生かした美味しい
レシピを紹介します！