



# 優秀賞 焼きしいたけの山芋かけ

赤塚 友子



## 材料(4人分)

生しいたけ . . . . . 中12個  
山の芋 . . . . . 140g  
梅干し . . . . . 1個  
市販ポンズ . . . . . 大さじ2

## 作り方

- ① 生しいたけは網で焼いて軸から縦に4つにさく。市販のポンズ大さじ2をかけておく。
- ② 山の芋は皮をむき、すり鉢に入れて、すりこ木でたたきつぶす。
- ③ 梅干しは種をとり包丁で細かくたたく。
- ④ 器に①を盛り山の芋をかけ③を上飾る。



## ひとことメモ

焼き椎茸とポン酢ととろろ芋のあっさり味。



## きのこの豆知識

### ●きのこの「うま味成分」

ほとんどのきのこに「遊離アミノ酸」や「トレハロース」「マンニトール」などの「うま味成分」が含まれ、その量によって「うま味」の質が変わるようです。また、しいたけには、鰹節の「イノシン酸」、昆布の「グルタミン酸」とあわせて日本料理での「3大うま味成分」といわれている「グアニル酸」が含まれています。

日本特用林産振興会「キノコからの伝言」より抜粋