

●うま味マシマシ！舞茸ごはん●

神奈川県 鎗田 亜須美さん

▶材料（4人分）

- ・米 3合
- ・舞茸 1袋（100g）
- ・にんじん 1/2本
- ・油揚げ 1枚
- ・水
- ・白だし 大さじ3
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1

▶下処理&冷凍方法

①舞茸のいしづきを落とし、バラバラにほぐして保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍する

▶作り方

- ①米を研いでざるに上げておく。
- ②にんじんは千切り、油揚げは5mm幅の細切りにする。
- ③冷凍舞茸を保存袋の上から叩いて細かくする。
- ④炊飯器に米を入れ、分量の白だし、醤油、酒を加えて3合目の目盛りまで水を足し軽く混ぜる。
- ⑤にんじん、油揚げ、舞茸をのせ、炊飯する。
- ⑥炊き上がったら、上下を返すようにさっくり混ぜる。器に盛って出来上がり。



▶ポイント

- ・冷凍することで、うま味成分グアニル酸が増加する
- ・凍った舞茸を叩いて砕くことで、刻む手間が省け、さらに大きさにバラつきが出ることで食感が楽しめる。
- ・具が小さめで主張は少ないが、香りとうま味はしっかり感じられる舞茸ごはんです。

★受講のきっかけ

野菜ソムリエとして農産物直売所で働いています。

新鮮でお手頃な野菜が並ぶ直売所。せっかくなからとたくさん購入してくださるお客様も多く、また「葉付きの大きな大根」や「大入り袋に入ったきのこ」など一度に使い切ることが難しい野菜が並ぶこともあります。

そんな時、これまでも自分の経験をもとに、保存方法の1つとして「冷凍」をお伝えしていましたが、正しい知識を身に付け、きちんとした情報をお届けしたいと思い受講を決めました。

★受講後

冷凍について理論的に学び、その特徴を理解できたおかげで、私自身もより冷凍生活を楽しめるようになり、またお客様に対しても自信を持ってお伝えできるようになりました。

オススメの冷凍／解凍方法や、冷凍野菜を使ったレシピをご提案させていただくことで、お客様から喜んでいただけるだけでなく、廃棄野菜の削減にも繋がっていると実感しています。

これからも、より多くの方に冷凍の素晴らしさをお届けしていきたいと思っています。



冷凍生活
アドバイザー