

やさい王国の
とれたてたより

第39回

ひ
ら
た
け

クセがなくて
うまみはあり！
使いやすさ抜群です。
どんな料理にも合いますが、
他のキノコと一緒に使うと
わかりづらいので単体で！

キノコのキホン

ひらたけに限らず、キレイなきのこは
水で洗うとうまみも流れてしまいます。

使う際は**洗わない**で石づきだけ切り落とすのがオススメです。
気になる場合はキッチンペーパーで軽く拭くと清潔です。

ひらたけのフリッタータ



材料: ひらたけ 120g
ほうれん草 1株
卵 3個
塩・こしょう 少々
オリーブオイル 適量
(お好みで) パルメザンチーズ

実は油で
焼いて両面に
塩を振るだけで
おいしい！



バター・醤油で味付けて
パスタに入れてもgood！

ひらたけは1cm角に切って炒め、塩こしょうを振る。
ほうれん草も1cm幅くらいに切り、レンジで1分30秒チン。
卵は塩こしょうを加えてかき混ぜすぎない程度に混ぜて、
ひらたけとほうれん草も全体に散らす。パルメザンもお好みで。
たっぷりのオリーブオイルを十分に熱し、
卵液を入れて混ぜずにフタをする。
弱～中火で約4分熱し、ひっくり返す。
裏面はフタをせず約3分で完成！



日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

