

いわての旬をいただきます!

しあわせ レシピ

いわては美味しい食材の宝庫です。味わい豊かな食材を使って、楽しくクッキング。今回ご紹介するのは、香りのよい新鮮な原木しいたけをたっぷり味わえる丼レシピ。照り焼き風味のタレが食欲をそそります。

今号の食材

原木しいたけ



岩手は、全国有数の生産量を誇るしいたけ王国。原木しいたけは森の中で自然の恵みを受けて育ちます。クヌギの木に種を植え付けてから、成長するまで約2年。無農薬栽培で育ったしいたけは、肉質が締まっていて香りがよく、弾力のある食感が特徴です。

今号の
レシピ

原木しいたけの丼

作り方

- しいたけは軸の固いところを切り落とし、食べやすい大きさに切っておく。フライパンに油をひき、表面に焼き色がつくまで返しながら弱火でじっくりと焼く。
- 材料を混ぜ合わせたタレをしいたけにかけ回し、強火にして煮からめる。
- 器にご飯を盛って②を乗せ、中央に卵黄を落とす。好みで大葉、胡麻、海苔、七味などを添える。



材料(約2人前)

原木しいたけ …… 10個くらい
 油(クセのないもの) …… 適量
 卵(卵黄を使用) …… 2個
 ごはん …… 適量

●タレ
 しょうゆ …… 小さじ2
 日本酒 …… 小さじ2
 みりん …… 小さじ2

[レシピ監修]

料理家: ^{はしもと れな}橋本玲奈さん

盛岡市在住。飲食店のメニュー開発やケータリング、料理撮影のスタイリングなど、県内を中心に活躍中。

表紙MEMO



左から松原颯汰さん、野田明里さん、中塚涼太さん。松原さんと中塚さんは消防士、野田さんは保健師が教員を目指しています。

私たちは、高校生の新人防災士です!

地域の防災を支える力になりたいと、動き出した高校生たちがいます。県立久慈高校3年の松原颯汰(そうた)さん、野田明里(あかり)さん、中塚涼太(りょうた)さんです。3人は、2022年に久慈市が開催した養成講座を受け、防災士の資格を取得。災害の仕組みや防災士の役割、救命処置などを学び、さまざまな知識を身に付けました。今後、岩手県沖で巨大地震が発生する可能性もあり、3人のような存在は地域防災の大きな力。「災害は他人事ではありません。自分の身に起こるかもしれないと考え、普段から備えることが大切です」と3人は語ります。