

《防災クッキング》きのこのポン酢蒸し



【材料】

エリンギ	2本	ポン酢	大さじ2
えのきだけ	1束	和風だし(顆粒)	小さじ1
しめじ	小1パック		

* お好みで柚子胡椒を足しても美味しいです。きのこの種類を変えても大丈夫です。

* 調理に使用するポリ袋は湯せん調理可能な袋(高密度ポリエチレン製)を使用してください。

【作り方】

- ①エリンギはぶつ切り、えのきだけは石づきを除き半分の長さに切る、しめじは石づきを除き小房に分けてポリ袋に入れる。
調味料も入れ、ポリ袋に空気を入れて、口をひねり、よく振る。
※よく振ることで、調味料を全体になじませる。
- ②ポリ袋の空気を抜き、口をねじり、袋の上の方でしばる。
- ③鍋に水と皿を入れ、お湯を沸かす。沸騰したら弱火にし、平らにならした②を入れ、10分加熱する。
※加熱ムラのないよう平らにならすこと。

【ポイント】

- ポリ袋調理は真空調理となるため、調味料が少なくてもしっかり味がつきます。減塩したい方にもおすすめの調理方法です。
- 鍋の残りのお湯は再利用できるため節水ができます。
- ポリ袋を使用すれば、炊飯とおかずの調理をまとめて1つの鍋で行うことが可能です。
- 袋の中に入れる水は飲用の水を使用してください。鍋に入れる水は直接食品に触れないため、川の水や雨水でも使用できます。