



7

分でできちゃう

いろいろ 木の子のソテー

435kcal

●材料(4人前)

ブナシメジ・ヒラタケ

カキノキタケ・マイタケ

エノキタケ…各1パック

エシャロット…1個(みじん切り)

パセリ(かざり用)

塩こしょう…少々

オリーブオイル…適量

●作り方

①熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、木の子を入れる。

②弱火にしないで強火で炒めていく。上からフライ返しなどで押すと水分がとびやすい。

③水分がとんだらみじん切りにしたエシャロットを加え、塩こしょうをして皿に盛る。パセリをかけて出来上がり。



バターとトマトと
リンゴを入れて、
お魚のソースに
はやがわり。



●ワンポイントアドバイス

フランス料理の前菜にも出る料理です。常に強火で炒めること。ピチャピチャではなくカラカラを目指して。



山形まるごと館
紅の蔵

Cafe & Dining
990

カフェ&ダイニング クックレイ
990-0031 山形市十日町2-1-8
TEL 023-679-5101 (代)・5103 (直通)



編集後記

稲刈り作業で忙しい季節となりましたが、今年は放射能検査が終わって出荷、との指示で思うような出荷ができず、素直に喜べないところです。安心安全はもちろんですが、良食味であることを売りに込めたいものです。

9月号(Vol.130)のP8のInformationの最初の題目のところ、「放射性セシウム」とすべきところを「放射性セリウム」となってしまう、お詫びして訂正します。次号132号は11月24日(木)に発行の予定です。

今月の表紙 運動会【山形市】

「スポーツの秋」を迎え、各地でいろんなイベントが開催されています。山形市高瀬地区においても、地区運動会が開催され熱戦が繰り広げられました。集落ごとにテントを張り、地域の方々の声援にも熱が入ります。酒井瑠唯(るい)ちゃん、友達のかい杏(あん)ちゃんと運動会に参加。おもしろいスポーツを楽しんだ後は、「収穫の秋」の美味しい食べ物で、身体も心も秋を満喫できたことでしょう。

