



# 優秀賞 きのこと奈良漬のチーズ和え

別所 有可 (店名 ラホツ・ア・ターブル)



## 材料 (4 人分)

ぶなしめじ	}	各 1/2 パック
エリンギ		
しいたけ		
カッテージチーズ		・ ・ ・ 大きじ 8
奈良漬		・ ・ ・ ・ ・ 4 センチ程度
柿(あれば干し柿)		・ ・ ・ 1/2 個
木の実		・ ・ ・ ・ ・ 適宜
薄口醤油		・ ・ ・ ・ ・ 少々
(だし醤油でも)		

※木の実は好みのもので可  
くすみ、カシューナッツ、松の実など...

## 作り方

- ① きのは手でうすく切り、かるく塩を振ってオーブントースターで軽くローストする。
- ② チーズに刻んだ奈良漬、柿(干し柿)、ローストした木の実を加える。
- ③ ①と②を混ぜて薄口醤油を少し加え器に盛る。

## ひとことメモ

冬場はこのままココットなどでグラタン風にしてもOK。  
きのこ奈良漬とチーズの斬新な組み合わせです。  
クリームチーズでもよいですが、メタボ対策として低脂肪低カロリーのカッテージチーズがよいでしょう。

## きのこの豆知識

### ● 「きのこ」のはなし

きのこは、倒木や切り株などによく発生したことから「木の子」と言われるようになりました。きのこは菌類に属し、胞子で繁殖しています。分類学上はカビに近い仲間で、細胞には葉緑素が無いため、樹木や落ち葉などを栄養源とし菌糸を張りめぐらせます。そして、胞子を生産するために菌糸の集合体である子実体を作ります。この、子実体を「きのこ」と呼んでいます。

林野庁ホームページより抜粋