



**味がしみやすく、
独特の食感に！**

おすすめは数時間干す「半干し」。味がしみ込みやすくなるので煮物にも最適。生とは違う食感を楽しめます！

**電子レンジなら
もっとカンタン！**

耐熱皿やターンテーブルの上に並べ、ラップをかけずに500Wの電子レンジで10分ほどチンすればOK！

**まいにちつづけるきのこのススメ
干しきのこの作り方**

今、干し野菜がひそかなブーム！

特別な道具もいらず、お日さまに当てるだけで、素材のうま味や栄養がぎゅっと凝縮！！

なかでもきのこは下ごしらえもカンタンで、ビギナーさんにはもってこいの素材なんです！

ぜひトライしてみてください！

作り方

- 1 雪国まいたけは食べやすい大きさにさく。雪国しめじは石づきをとりのおぎ、小房に分ける。雪国えりんぎは縦に半割りか、4つ割りにする。
- 2 ざるやネットなど、通気性のよいものに広げて天日に当てる。短くて数時間、長くて3日。夕方には取り込むのを忘れないで！

【保存方法】

からからに干したものは、密閉容器に乾燥剤とともに入れ、冷暗所で1カ月ほど保存ができます。半干しのものは冷蔵庫に保存し、できるだけ早めに食べましょう。