

ムラサキシメジレシピ集



平成21年11月

宮 城 県
宮 城 県 特 用 林 産 振 興 会



【ムラッキーです。よろしく！】

監修：料理教室「具楽」<http://www.guraku.com/>

ムラサキシメジについて

近年の自然志向・本物志向によるきのこ消費ニーズの高まりに対応して、新たな「みやぎのきのこ」の生産技術開発と安定生産・供給による地域特産品の創出が望まれています。

宮城県では、県林業試験場が開発した野外での人工栽培技術の実証展示を県内各地で行っています。

どんなキノコ？



「ムラサキシメジ」は「マツタケ」と同じキシメジ科に属し、主に晩秋、雑木林内に群生し、落ち葉を好んで分解する紫色をしたとても美味しいきのこです。

そのため、空調施設栽培などの人工栽培で生産することが難しく、現地で採取したものしか販売されない「天然きのこ」として、一般に消費されることが少ないきのこです。

どうやって発生するの？

ムラサキシメジは10～11月下旬頃、雑木林内に群生し、しばしばきれいな菌輪をえがきます。傘は6～10cmで、発生の最初はきれいな紫色で、まんじゅうの形からのちに開いて平らになります。その後、次第に色があせ、表面は汚黄色または紫褐色をおびるようになります。



御注意

きのこ類を紹介するほとんどの書籍では、ムラサキシメジについて美味しいきのこに分類されていますが、中には他のきのこと同様「生食をすると中毒症状が現れることがある」旨、記述されているものがあります。

必ず、加熱調理して ご賞味下さい。

()食用であるが、生食すると中毒症状が現れると紹介されている他のきのこ例
ナラタケ、コウタケ、アミガサタケ、ヤグラタケ など

ムラサキシメジ御飯



<材料 4人分> <作り方>

ムラサキシメジ 300g

油揚げ 1枚

米 3合

ごま油 小さじ1

あわせだし

だし汁 540cc

醤油 35cc

酒 30cc

三つ葉 3本

- 1 ムラサキシメジは汚れと石づきを取り、やや大きめの一口大に切り分ける。(手で裂く)
- 2 米はといでザルに上げ、30分ほどおく。
- 3 油揚げはさっと熱湯をかけてから細かく刻む。だしと薄口醤油、酒を混ぜておく。
- 4 お釜に米と のムラサキシメジ、あわせだしと油揚げを入れて普通に炊く。
- 5 炊きあがったご飯にごま油を振りかけ、全体をざっくりと混ぜる。
- 6 茶碗に盛り、三つ葉を散らす。

ムラサキシメジ鍋



<材料 4人分> <作り方>

ムラサキシメジ 300g
鶏もも肉 60g
豆腐 1/2丁
油揚げ 1枚
春菊 1/3束
しらたき 100g
だし汁(かつお) 300cc
醤油 20cc
酒 20cc

- 1 ムラサキシメジは汚れと石づきを取り、やや大きめの一口大に切り分ける。(手で裂く)
- 2 鶏肉と豆腐は一口大に切り、しらたきは一度ゆでこぼしてザク切りにしておく。春菊は食べやすい長さに切っておく。油揚げは食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋にだし汁を沸かし、醤油と酒で味をととのえ、鶏、豆腐、しらたき、油揚げを入れる。
- 4 再度沸騰してきたら、むらさキシメジを加え、一煮立ちさせる。
- 5 最後に春菊を加えて火を止める。

ムラサキシメジと魚のあんかけ



<材料 4人分> <作り方>

白身の魚（一口大に切る） 12切れ

ムラサキシメジ 200g

ナメコ 1/2パック

薄口醤油 20cc

だし汁（かつお） 120cc

みりん 大さじ2

片栗粉 大さじ2 + 水 大さじ4

A) 大根おろし・唐辛子（各少々）

サラダ油 適宜

片栗粉（衣用） 適宜

万能ねぎ小口切り 少々

- 1 白身魚は塩を軽く振り、5～6分なじませる。片栗粉をまんべんなくまぶす。
- 2 180℃に熱した油で、をあげる。
- 3 ムラサキシメジは汚れをおとし、縦1/4にさき、大きい物はさらに半分にする。
- 4 だしと薄口醤油、みりんを鍋にあわせ、火にかけ、沸騰したらナメコ、ムラサキシメジの順に入れる。
- 5 きのがしんなりしてきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 の魚を皿に盛り、をかけて A をのせ、万能ねぎの小口切りを散らす。

ムラサキシメジの Pasta



<材料 4人分> <作り方>

ムラサキシメジ 200g
あさり 300g(砂抜きをする)
スパゲッティ 320g
ニンニク 1かけ(つぶす)
赤唐辛子 1本
オリーブ油 20cc
水 400cc
パセリのみじん切り 大さじ

1

- 1 ムラサキシメジは汚れと石づきを取り、やや大きめの一口大に切り分ける。(手で裂く)
- 2 フライパンにオリーブ油とニンニク、赤唐辛子を入れ、火にかける。香りがたってきたら、のむらさキシメジを加え、水分を抜くように炒める。
- 3 にあさを殻ごと加え、水を入れ蓋をして弱火にする。
- 4 スパゲッティはゆでておく。
- 5 のアサリが口を開いたら、のスパゲッティを入れ、よく炒めあわせる。
- 6 器にもって、パセリをかける。

ムラサキシメジのフリット



<材料 4人分> <作り方>

ムラサキシメジ 400g
薄力粉・片栗粉 3 : 1 の割合
揚げ油 適宜
塩 少々
レモン 1個

- 1 ムラサキシメジは汚れと石づきを取り、やや大きめの一口大に切り分ける。(手で裂く)
- 2 薄力粉と片栗粉をあわせ、 にまぶす。
- 3 200 に熱した揚げ油に を入れ、キツネ色になるまで 1 ~ 2分揚げる。

揚げたてに塩をふり、レモンを搾って頂く。