

きのこのオイル漬け

オイルにきのこがしっかり浸かっていれば1ヶ月はもつ優れたもの。
えのき、マッシュルームなど、ほかのきのこを使ってもOKです。

■材料（作りやすい分量）

しめじ・しいたけ・エリンギ・舞茸
→各 60 g
* A 赤唐辛子(ちぎる)→1 本
にんにく(潰す)→1 片
塩→小さじ 1/2
和の玄米オイル→100m l

■作り方

1. きのこは全て一口大に切り、
220℃に温めたオーブンで7~8分焼く。
(または網やグリルで強火で焼く)
2. 保存瓶にA、1を入れ、
塩を混ぜた和の玄米オイルを注ぐ。
冷めたら蓋をして、冷蔵庫で保存する。



■メモ(コツ、ポイント)

- * 食べごろ 翌日~1週間
- * 保存期間 1ヶ月
- * 食べ方 そのまま付け合せや、お酒のおつまみに。
レモン汁をかけて前菜にしたり、
熱々のパスタに絡めるのもオススメです。



www.riblelife.com