



明日香きくらげの おいしいレシピブック

<http://www.asukakikurage.co.jp>



黒きくらげのごま油和え

1人分

材料

黒きくらげ	30g
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/3
味の素	少々

作り方

- きくらげを細かく千切りにする。
- ごま油・塩・味の素を千切りにしたきくらげに入れて混ぜ合わせる。

鶏肉ときくらげの明太子炒め

2人分

材料

黒きくらげ	60g
鶏モモ肉	70g
もやし・粒明太子	適量
サラダ油	少々
塩コショウ	少々
酒	少々
ごま油	少々
醤油	少々
刻みネギ・白ごま	少々

作り方

- きくらげと鶏モモ肉を一口大に切る。
- 粒明太子を酒で溶いておく。
- 熱したフライパンに油を引き、きくらげ・鶏モモ肉・もやしを入れ、塩コショウで炒める。
- 粒明太子を入れ、ごま油・醤油を加えて炒める。
- 器に盛り、刻みネギ・白ごまを振りかける。

黒きくらげの天ぷら

1人分

材料

黒きくらげ	30g
岩塩・梅肉など	適量
小麦粉	適量
卵	1個
油	適量
冷水	適量

作り方

- きくらげを食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーなどで水気をとる。
- 天ぷら粉を作る。卵と冷水を混ぜ合わせ、最後に小麦粉を入れてかき混ぜる。
- カットしたきくらげに天ぷら粉を薄くつけたら油に入れ、表面がカリっとするまで揚げる。
- 器に盛り岩塩や梅肉などを添える。

きくらげと きのこの バター炒め

2人分

材料

黒きくらげ	60g
えのき	30g
しめじ	30g
まいたけ	30g
太もやし	少々
サラダ油	少々
塩コショウ	少々
バター・醤油	少々
刻みネギ・レモン	少々

作り方

- きくらげを食べやすい大きさにカットする。その他きのこは石突を取りほぐしておく。
- 熱したフライパンに油を引き、カットしたきのこを全て炒め、塩コショウをふる。
- ある程度炒めたところでバターを加える。
- 醤油を入れ一気にからめる。
- 器に盛り刻みネギ・レモンを添える。

豚肉と きくらげの 卵炒め

2人分

材料

黒きくらげ	60g
豚バラスライス	3枚
もやし	適量
卵	2個
サラダ油	少々
ごま油	少々
塩コショウ	少々
醤油	少々
刻みネギ	少々

作り方

- ① きくらげと豚バラ肉を食べやすい大きさにカットする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を引き、カットしたきくらげと豚バラ肉・もやしを入れ塩コショウで炒める。
- ③ 卵を溶き ② に流し込み一気に炒める。ある程度炒めたら、ごま油・醤油を入れる。
- ④ 器に盛り、刻みネギをかける。

きくらげと 水菜の ワサビマヨ

2人分

材料

黒きくらげ	20g
水菜	細めのもの1束
◆ワサビマヨ	
マヨネーズ	大さじ1
ワサビ	小さじ1/2
醤油	小さじ1/4

作り方

- ① ワサビマヨの調味料を全て混ぜ合わせる。ワサビの量は好みに合わせて調整する。
- ② きくらげは千切りにし、水菜は3cm程度の長さに切る。
- ③ きくらげと水菜を合わせ、ワサビマヨで和える。

きくらげの きんぴら風

2人分



材料

黒きくらげ	60g
唐辛子	1/2本
ごま油	小さじ1
醤油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
水	40cc

作り方

- ① きくらげを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を引き、唐辛子を入れて少し炒める。
- ③ きくらげと醤油・砂糖・酒を入れて2~3分炒め、唐辛子を取り出す。
- ④ 水を入れて水分がなくなるまで煮る。

きくらげと 絹ごし豆腐の 味噌汁

2人分



材料

黒きくらげ	60g
絹ごし豆腐	1/3丁
だし汁	300cc
味噌	大さじ1
小ねぎ	適量

作り方

- ① きくらげは食べやすい大きさに切る。豆腐はさいの目切りにする。
- ② だし汁を煮立て、切ったきくらげと豆腐を加えて煮る。
- ③ 材料に火が通ったら味噌を加える。
- ④ 器に盛り、小ねぎを振りかける。

きくらげのピクルス

150mlの瓶

材料

黒きくらげ	60g
砂糖	少々
◆ピクルス液	
穀物酢	大さじ4
三温糖	大さじ4
自然塩	小さじ1

作り方

- ① 戻したきくらげを冷水で冷まして、食べやすい大きさに切る。
- ② ピクルス液の材料はよく混ぜ合わせておく。
- ③ きれいに洗った瓶にきくらげを入れ、② のピクルス液を注ぐ。

梅味 きくらげ

2人分

材料

黒きくらげ	40g
梅干し	4個
ごま油	小さじ2

作り方

- ① きくらげは千切りにしておく。
- ② 梅干しの種を取り、果肉部分を包丁で細かくたたいてペースト状にする。
- ③ きくらげに梅干しとごま油を加え和える。

白いきくらげ 湯引き

2人分



材料

白いきくらげ	60g
レタス	少々
からし酢味噌	少々
梅肉	少々

作り方

- きくらげを一口大に切り、氷水で冷やす。
- 皿にレタス、きくらげを盛付け、からし酢味噌、梅肉を添える。

白いきくらげ 天ぷら

1人分



材料

白いきくらげ	30g
岩塩・梅肉など	適量
小麦粉	適量
卵	1個
油	適量
冷水	適量

作り方

- きくらげを食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーなどで水気をとる。
- 天ぷら粉を作る。卵と冷水を混ぜ合わせ、最後に小麦粉を入れてかき混ぜる。
- カットしたきくらげに天ぷら粉を薄くつけたら油に入れ、表面がカリっとするまで揚げる。
- 器に盛り岩塩や梅肉などを添える。

白いきくらげ ワサビ和え

2人分

材料

白いきくらげ	60g
ワサビ	少々
めんつゆ	少々
オニオンスライス	少々
大葉	1枚
薬味ネギ	少々

作り方

- きくらげを1cm幅の千切りにする。
- カットしたきくらげにワサビ、めんつゆを和える。
- 器にオニオンスライス、大葉を敷き、きくらげを盛り、薬味ネギをふりかける。

白いきくらげ ポンズ

2人分

材料

白いきくらげ	60g
オニオンスライス	少々
ポン酢	少々
薬味ネギ	少々
レモンスライス	1枚
もみじおろし	少々

作り方

- きくらげを1cm幅の千切りにしておく。
- 器にオニオンスライス、カットしたきくらげ、薬味ネギ、もみじおろし、レモンスライスの順に盛付ける。
- 全体にポン酢をまわしかける。

白いきくらげ サラダ

2人分



材料

白いきくらげ	60g
サニーレタス	適量
豆腐	適量
プチトマト	2個
お好みのドレッシング	適量

作り方

- きくらげを一口大に切る。
- 器にレタス、プチトマト、豆腐を盛る。
- 最後にカットしたきくらげを盛付け、お好みのドレッシングをかける。

白いきくらげ 酢味噌かけ

1人分



材料

白いきくらげ	30g
刻みネギ	1つまみ
◆酢味噌	
白味噌	40g
砂糖	20g
酢	20g
練からし	5g

作り方

- きくらげは細かくカットする。
- 白味噌、砂糖、酢、練からしを混ぜ合わせて、酢味噌を作つておく。
- カットしたきくらげに酢味噌をかける。
- 仕上げに刻みネギをかける。

大根と白いきくらげスープ

1人分

材料

白いきくらげ	20g
大根	50g
水菜	20g
すり生姜	少々
鶏がらスープ	大さじ1.5
薄口しょうゆ	小さじ2
酒・片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ2
水	200cc

作り方

- 1 大根は皮をむいて千切りにする。きくらげは細かく刻む。水菜はざく切りにする。
- 2 ごま油を熱して大根を炒める。水200ccを注いで、きくらげ・鶏がらスープ・しょうゆ・酒を入れて数分火にかける。
- 3 片栗粉を同量の水で溶いて鍋に流し入れ、水菜を加える。
- 4 器に注いで、仕上げにすり生姜をのせる。

白いきくらげにぎり寿司

1人分

材料

白いきくらげ	20g
甘酢漬けガリ	適量
すし飯	適量

作り方

- 1 甘酢漬けガリの液にきくらげを20分ほど漬け込んでおく。
- 2 きくらげに味が染み込んだら取り出し、きくらげを適度な大きさにカットし、すし飯に乗せる。

白いきくらげ シロップ煮

2人分

材料

白いきくらげ	60g
水	3カップ
砂糖	大さじ1
レモンの輪切り	3~4枚
クコの実	6粒

作り方

- きくらげを一口大に切り冷水でしめる。
- 鍋に水・砂糖・レモンの輪切りカットし、きくらげを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし蓋をして30~40分煮込む。
- 煮込み終えたら汁ごと冷蔵庫でしっかり冷やす。
- しっかり冷えたら器に汁ごと盛り付け、クコの実を添える。

柿と 白いきくらげ コンポート

2人分

材料

白いきくらげ	30g
柿	1個
砂糖	大さじ3
洋酒	大さじ1
レモン汁	大さじ1
水	1カップ

作り方

- きくらげは食べやすい大きさに切る。
- 柿は皮をむいて1cm厚程度のくし形に切る。
- 鍋に砂糖・水・レモン汁を入れ一煮たちさせる。
- 柿ときくらげ、洋酒を加えてアルコールが飛ぶまで煮詰める。

きくらげの戻し方



乾燥きくらげの戻し方

沸騰した湯に乾燥きくらげを入れて、キッチンペーパーなどで落し蓋をしてください。

お湯が再沸騰して 30 秒後に火を弱火にし、固めの食感がお好みの場合は 10 ~ 15 分。

柔らかめの食感がお好みの場合は 15 ~ 20 分ほど火にかけます。

最後に冷水でしめ終われば完成です。

冷凍きくらげの戻し方

沸騰した湯に冷凍きくらげを入れて、キッチンペーパーなどで落し蓋をしてください。

お湯が再沸騰しましたら、30 秒後にきくらげを冷水でしめれば完成です。



ココがポイント！

キッチンペーパーなどで落し蓋をする場合はなるべく空気にふれさせないようにしていただくと、変色しにくくなり白いきくらげはより一層きれいな色に仕上がります。

※もどした際に変色する場合がありますが、品質には問題ありません。