

## 【県産ブランド野菜☆山梨夏っ子きのこ® 姿煮フカヒレ風スープ】

食卓に笑顔をお届け！

野菜ソムリエ認定料理教室主宰の  
エッセンスの大久保 掬恵(きくえ)です！

今日もエッセンスブログにお越しくださって  
ありがとうございます。

今回は

キレイなヒダがフカヒレみたいで、  
姿煮スープにしました。



### 《材料2人分》

- 山梨夏っ子きのこ®大きめ2~4枚  
(クロアワビタケ)
- 筍30g千切り
- ◎長ネギ5cmみじん切り
- ◎生姜4切れみじん切り
- ◎油小さじ1

- ◇鶏ガラスープ  
(水700cc+ガラスープ粉大1)
- ◇塩小さじ1/4~
- ◇白胡椒少々
- ◇オイスターソース大さじ1/2
- ◇胡麻油小さじ1

### 《作り方》

- ①鍋に油を入れて、弱火でネギ、生姜の香りが立つまで炒める
- ②鶏ガラスープ、筍、夏っ子きのこを加えて5分煮る
- ③塩、白胡椒、オイスターソースで味を整え火を止める。仕上げに胡麻油を加えて完成