

きままに一品 第一百五十七回

きのこのマリネ



オリーブオイル	大2.5
白ワインビネガー	大1.5
砂糖	小0.5
塩	小0.3
コショウ	少々
とうがらし	1本

最近の物価高に負けない食材は、きのこです。一年中安定した価格で助かります。

きのこは、舞茸、しめじ、エリンギ、椎茸等なんでもOKです。3~4種類で、量は両手いっぱいくらい。

食べやすい大きさに、切ったり、ちぎったりします。とうがらし以外の材料でマリネ液をつくっておきます。フライパンに、種を取ったとうがらしと、オリーブオイル（分量外）を入れ中火にかけます。香りがたったら、きのこを入れて炒めます。塩（分量外）を少々振って、きのこがしんなりしたら、マリネ液に浸して完成です。このまま食べてもいいですが、サラダに和えても美味しいです。余ったきのこは、冷凍保存をお勧めします。旨味がぐっと増しますよ。