



きのこのマリネ



《作り方》

- ①キノコ類は食べやすい大きさにする。ニンニクはみじん切りにする。
(シイタケ・エリンギなどは薄切り、エノキは3cmくらいに、マイタケなどは手で分ける)
- ②フライパンにオリーブオイル、ニンニク、鷹の爪を入れて火にかけ、香りがたったらキノコを入れて炒める。
- ③キノコがしんなりしたら、塩、黒コショウ、バジルを混ぜ合わせる。

《材料（4人分）》

きのこ	300g	鷹の爪（小口切り）	少々
(シメジ、エノキ、シイタケなど何でもよい)		黒コショウ	少々
オリーブオイル	30ml	塩	少々
ニンニク	1かけ	乾燥バジル（なくてもよい）	少々

冷蔵庫でしっかり冷やすと、味がなじみます

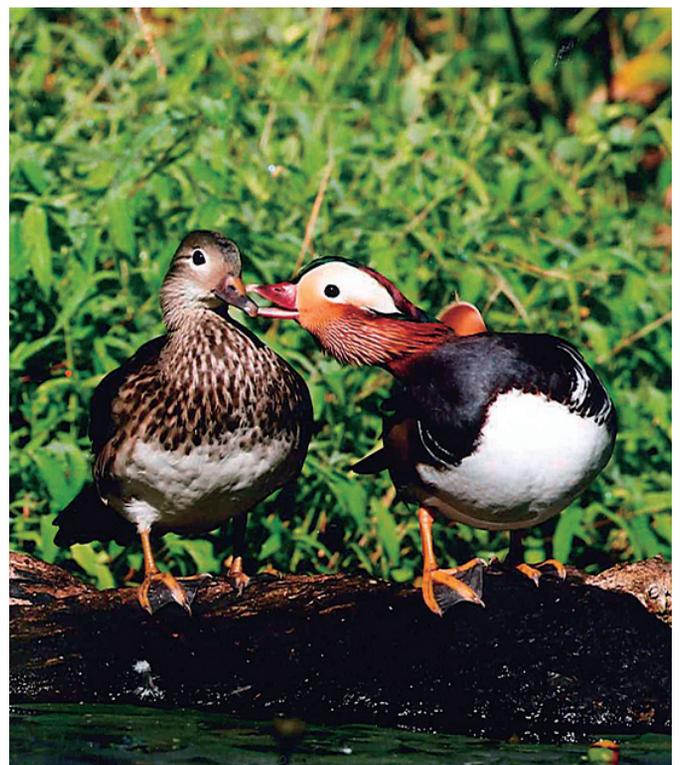


《1人分》エネルギー（71kcal）、タンパク質（2.3g）、脂質（6.5g）、カルシウム（2mg）、食塩（0.3g）

〜国境なき鳥物語〜

オシドリ

VOL.200



好き、好き、チュッ。

【撮影者】張 燕伶さん（台湾）

このコーナーに写真とコメントを届けて2000回。
 読者様、写真提供者様、広報担当者様、ありがとうございます。
 今月の写真は台湾雷霸國家公園に勤務の張 燕伶さん。張さんは
 2009年3月6日から10日間、日野町に滞在されました。
 そして、このたび190頁におよぶ本「鴛鴦醉」を出版なさいま
 した。その中に日野町のオシドリも紹介され「深い人情に触れるこ
 とができた。オシドリの取り持つ縁に感謝したい」と結んでおられ
 ます。この国境なき鳥物語に「オシドリは人と人をつなぐ天使」だ
 と確信しました。

【連絡先】オシドリグループ事務局

森田（電話72・0271）