

# 栗とキノコのシチュー

## <材料 & 下ごしらえ> (2~3人分)

### ○ 主材料 ○

- ★ むき栗 1パック
- ★ キノコ シメジ、舞茸、エリンギなど、お好みのもの 各1パック
- ★ 玉ねぎ 大1個
- ★ にんにく 2カケ ⇒ 皮をむいて 薄切りにする

### ○ 調味料、ほか ○

- ★ オリーブオイル 適量
- ★ 塩 適量
- ★ 日本酒 大さじ1.5~2 程度
- ★ ベジスープの素 半袋~1袋 程度 (オードリー御用達：四季彩々 欧風だし)
- ★ 醤油 大さじ2 程度
- ★ 無調整豆乳 適量  
お好みで。(クリーミーなのが好きなひとは多めに)

### ○ 下ごしらえ ○

- ☆ キノコ類は、石づきを取り、バラバラにほぐしながら洗う。  
しめじは、1~2本くらいの単位になるまで ほぐす。  
エリンギ、舞茸は、石づきを取って、食べやすい大きさに切る。
- ☆ 玉ねぎは、半分に切って、薄切りにする。
- ☆ にんにくは、上下を落として 皮をむき、薄切りにする。

オードリー先生の  
ワンポイントアドバイス!

キノコは ぽろぽろになりやすいので、優しく扱きましょう。  
ほぐしてから 洗ってもOKですが、洗いながらでも、ほぐせます。  
2つの作業を1度に済ませることで、時間が短縮できますよ!



## <つくり方>

① 鍋に、オリーブオイルを入れ、にんにくを入れてから、火をつける。  
弱めの中火で、炒める。

② にんにくの香りが出てきたら、玉ねぎを入れる。  
しんなりするまでは 弱めの中火で、上下を返しながら  
しっかりと 炒める。

透き通って しんなりしてきたら、塩を多めにいれる。

オードリー先生の  
ワンポイントアドバイス！

まずは、玉ねぎをしっかりと炒めることが 重要☆  
ココが 美味しさのポイントです。



③ 玉ねぎの量が、最初の半分～1/3 くらいまで減ったところで  
火を強め、キノコを 入れる。

キノコの量が多いときには、少しずつ入れて、  
嵩が減ったら また足すようにすると、炒めやすくなりますよ。  
キノコは、炒めすぎると 水分が出てきますので、  
しんなりする程度に 適度に炒めましょう！

オードリー先生の  
ワンポイントアドバイス！



④ 日本酒を 大さじ 1.5～2 程度 入れ、アルコール分を飛ばしながら炒める。

⑤ 栗を入れ、油が回る程度に 炒める。

- ⑥ 材料が浸る程度に 水を入れ、塩を足して、味をみる。

オードリー先生の  
ワンポイントアドバイス！

煮込んでいるうちに 材料から 水分が出ますので、  
お水は 入れすぎないようにしましょう。  
また、同じ理由で、この時点では強めの味付けでOKです



- ⑦ 蓋をして、一度 火を強めて 煮立たせる。  
煮立ったら 火を弱め、20分程度 煮込む。

- ⑧ ベジスープの素、醤油で、味をつける。

オードリー先生の  
ワンポイントアドバイス！

この後、豆乳が加わりますので、  
ここでも、しっかりめに 味をつけておきましょう。



- ⑨ 豆乳を加えて混ぜ、最終的に 好みの味・濃さに 調整する。

オードリー先生の  
ワンポイントアドバイス！



ごはんを 入れると、  
洋風リゾートになりますよ。  
お手軽な ひとりごはんにも、  
ぴったりですね☆