

乾しいたけ



提人美の

だ・か・ら

おいしいこの1品

和のスローフード“乾しいたけ”。

こんなにおいしくて体にやさしい食材を使わない手はありませんね。

食べたらきっと、また作りたくなる、今こそおすすめの、しいたけメニューをお届けします。

つつみひとみ

素材の組み合わせや味つけにセンスが光る人気料理家。幼少のころから母や祖母が作る乾しいたけの甘煮に親しんできただけに、しいたけ料理は腕に自信あり!



しいたけと春菊の黒酢風味サラダ

ごま油でこんがり焼きつけたしいたけと、生の春菊の強い個性がおいしくコラボ。ワインにもよく合う、新感覚のサラダです。

○主材料(2~3人分)

- 乾しいたけ(香信) …6枚
 春菊 ……………½束
 パプリカ(赤) ……………¼個
 紫玉ねぎ ……………¼個
- A { 黒酢 ……大さじ½
 ごま油 ……大さじ2
 しょうゆ ……大さじ½
 砂糖 ……………少々
- B { しょうゆ ……小さじ2
 みりん ……小さじ1

○作り方

- 乾しいたけは洗って水に浸し、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。水気を絞って軸を除き、半分のそぎ切りにする。
- 春菊は葉先を摘んで、長ければ食べやすくちぎり、茎は斜め薄切りにする。
- パプリカは薄切りにする。紫玉ねぎは繊維に直角に薄切りにして水に5分ほどさらし、水気をきる。
- Aを合わせて混ぜる。
- 鍋にごま油小さじ2を熱し、①の水気をもう一度よく絞って入れる。中火で3分、両面をこんがり焼き、Bを回し入れて軽く焦がすようからめ、とり出して粗熱をとる。
- ②と③をざっと混ぜて器に盛り、⑤をのせて、④をかける。



POINT

しいたけはごま油でこんがり焼きつけ、水気をよく飛ばしてから調味料を回しかけ、焦がすようからめます。