

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!



しいたけとたけのこのバターしょうゆパスタ

たけのこのしいたけの個性が引き立て合って美味。香ばしいバターしょうゆが食欲を誘います。

○主材料(2人分)

乾しいたけ(香信)6枚
 スパゲッティ……160g
 ゆでたたけのこ……1本
 さやえんどう……10枚
 にんにく……1片
 A〔酒……大さじ1
 しょうゆ……小さじ2
 バター……大さじ1〕

○作り方

- 1 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。石づきを除いて水気を絞り、2cm幅に切る。
- 2 たけのこの穂先は1cm幅のくし形に切り、根元は薄い半月切り、またはいちょう切りにする。
- 3 さやえんどうは筋を除いて縦に細く切る。
- 4 にんにくは粗みじんにする。
- 5 沸騰した湯に塩適量を加えてスパゲッティを入れ、袋の表示時間より1分短めにゆでる。
- 6 フライパンにオリーブ油大さじ1を熱して①と②を入れ、塩とこしょう各少々をふって中火で2分炒める。④を加えてさっと炒め、香りが立ったらAを回し入れる。
- 7 ⑤がゆで上がる直前に③を加えて一緒にゆで上げ、⑥に加えてバターをからめる。



POINT

もどきたいたけは石づきを除き、指ではさんで押すようにしながらしっかり水気を絞ります。