



若手料理家  
伊藤朗子  
のおすすめ!

“やさしい味の、飽きない料理”をモットーに、料理研究家として雑誌や書籍で活躍中。  
「肉厚でうまみたっぷりの乾しいたけは、お料理の主役を張る食材。わたしはよく、炒めものや麻婆豆腐のお肉の代わりに使っています」

# 乾しいたけ 1 2 3 レシピ

国産の乾しいたけは、おいしくてヘルシー、なおかつ安心・安全な「きのこの中のきのこ」。3ステップでできる簡単レシピで、いろんな料理に使ってみましょう!

今月は、料理研究家、伊藤朗子さんが、とっておきレシピを紹介します。\*材料はすべて2人分です。

旬のトマトと合わせて中国風炒めものに。乾しいたけの豊かな風味が、トマトの甘みと酸みを引き立てます。

## 乾しいたけとトマトのオイスターソース炒め

材料 ● 乾しいたけ 4枚 トマト大 1個  
しょうが(せん切り) ½かけ分 小ねぎ適宜

- 1 乾しいたけはもどして半分にそぎ切り、トマトはくし形切りにする。
- 2 酒大さじ1、オイスターソース小さじ2、砂糖としょうゆ各小さじ1を合わせる。
- 3 油小さじ1でしょうがを炒め、香りが立ったら、しいたけを入れて焼きつける。トマトを加えて炒め、2で調味する。小ねぎの小口切りを散らす。



乾しいたけのもどし汁もムダなく使える、ピリ辛スープ。だし汁と合わせて使うと、うまみが倍増します。

## 乾しいたけのキムチスープ

材料 ● 乾しいたけ 3枚 ねぎ¼本 しょうが(みじん切り) ½かけ分  
白菜キムチ 80g にら¼束

- 1 乾しいたけは水1½カップでもどして薄切りにし、もどし汁1カップはとりおく。ねぎは薄い小口切りにする。
- 2 ごま油小さじ1でしょうがとキムチを炒め、だし汁1カップと1を加えて煮る。
- 3 しょうゆ小さじ½、塩少々で調味し、にらのざく切りを散らしてひと煮する。

