



若手料理家
ほりえさわか
のおすすめ!

家庭で作りやすいレシピを、若い感覚で紹介して人気の料理研究家。イタリア、韓国での料理修業の経験もあり。2児の母。

「乾しいたけは、和風や中国風はもちろん、洋風、韓国風といろんな料理に合う万能食材。アイデア次第で、レシピは無限大です」

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、ほりえさわかさんが、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。

乾しいたけは、イタリアの食材“乾燥ポルチーニ”と同じように使えば、洋風料理にももっと活躍します。

乾しいたけのアンチョビーソテー

材料 ● 乾しいたけ 6枚 ズッキーニ½本 にんにく1片
赤唐辛子1本 アンチョビー3枚

1 乾しいたけはもどして軸をとる。もどし汁½カップはとりおく。ズッキーニは輪切り、にんにくは薄切りにする。

2 オリーブ油大さじ1、にんにく、種をとった赤唐辛子を火にかけ、香りが立ったら、しいたけを入れてじっくりと焼く。

3 ズッキーニを加え、アンチョビーも加えてへらでつぶし、もどし汁を加えて汁気がなくなるまで炒め合わせる。



乾しいたけは意外にも、クリームと相性よし。パンにのせたり、パスタにかけてもおいしいですよ。

乾しいたけと鶏肉のクリーム煮

材料 ● 乾しいたけ 6枚 鶏もも肉1枚 玉ねぎ1個 パプリカ½個
生クリーム½カップ パセリ(みじん切り)少々

1 乾しいたけはもどして軸をとり、半分に切る。もどし汁に水を足して½カップ用意する。

2 鶏肉はひと口大に切って塩とこしょう各少々をし、小麦粉大さじ2をまぶす。玉ねぎは半月切り、パプリカはひと口大に切る。

3 オリーブ油大さじ2で鶏肉を焼き、玉ねぎ、しいたけ、パプリカを順に加えて炒める。もどし汁、顆粒スープの素小さじ1を加えて7~8分煮、生クリームを加えて塩とこしょうで調え、パセリをふる。

