



若手料理家
阪下千恵
のおすすめ!

食べる人にも、作る人にもやさしい料理。「スロー&ファストフード」がモットーの料理研究家・栄養士。2児の母でもある。本誌のおべんとうページを担当中。
「常備菜から普段のおかずまで、大活躍する乾しいたけ。乾しいたけならではのつまみの濃さを生かしたメニューを紹介します」

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、阪下千恵さんが、とっておきレシピを紹介します。

乾しいたけのうまみをギュッと閉じこめたから揚げ。しいたけは後から揚げ油に加え、最後に高温にするとカリッと仕上がります。

乾しいたけと根菜のから揚げ おろし麵つゆかけ

主材料(2人分) ● 乾しいたけ 4枚 さつまいも ½本 ごぼう15cm 大根おろし 適宜

- 1 乾しいたけはもどして水気を拭き、大きければ半分切る。さつまいもとごぼうは乱切りにして水にさらし、水気を拭く。
- 2 1にかたくり粉をまぶし、中～高温に熱した揚げ油で、根菜、しいたけの順に揚げる。
- 3 器に盛り、大根おろしをのせて、かけつゆ程度に薄めた麵つゆ適宜をかける。



炊飯器でできる、簡単おこわ。もち米を吸水させるときに、乾しいたけも一緒にもどすのがおいしさの秘密です。

乾しいたけの中国風おこわ

主材料(3~4人分) ● 乾しいたけ 2枚 もち米 2合 干しえび(または乾燥桜えび) 8g 焼き豚 50g にんじん 5cm さつまいも 4cm

- 1 もち米はといて炊飯器に入れ、もち米の目盛りまで水加減する。さっと洗った乾しいたけ、干しえびをのせて20~30分吸水させる。
- 2 1のしいたけはとり出して8mm角に切る。焼き豚、にんじんも8mm角に切り、さつまいもは小さめのひと口大に切る。
- 3 1の炊飯器に、ごま油大さじ½、砂糖小さじ1、しょうゆ大さじ2、酒大さじ1、顆粒中華だしの素少々を加えてざっと混ぜる。2をのせて普通に炊く。

