



若手料理家
きじまりゅうた
のおすすめ!

祖母、母も料理研究家という料理一家で育つ。男子ならではの目線で作るおいしいアイデアレシピが、雑誌やテレビ、ネットで人気。「乾しいたけが主役の、ボリューム丼を紹介しします」

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「きのこのこのきのこ」。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、きじまりゅうたさんが、とっておきレシピを紹介しします。

*材料はすべて2人分です。

麻婆しいたけ丼

主材料●乾しいたけ4枚 豚ひき肉150g にんにく(みじん切り)1片分
しょうが(みじん切り)½かけ分 小ねぎ2本 ご飯2人分

1 乾しいたけはもどし、4等分に切る。もどし汁150mlに、しょうゆ、みそ、酒各大さじ1、砂糖大さじ½を混ぜる。

2 フライパンに油と豆板醤各大さじ½、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りが立ったらひき肉を加えて炒め、**1**を加えて5分煮る。

3 かたくり粉小さじ1を倍量の水でといて加え、トロミをつける。小ねぎの小口切りを加えてさっと煮、ご飯にかける。

定番の麻婆丼を、乾しいたけでアレンジ。肉厚のどんこを使えば、食べごたえも充分!

肉代わりに、乾しいたけを丸ごと使っちゃいます! うまみたっぷりのもどし汁を加えて弱火で煮ることで、味を含ませるのがコツ。

乾しいたけのすき煮丼

主材料●乾しいたけ6枚 玉ねぎ½個 糸こんにゃく(下ゆで済みのもの)100g
温泉卵2個 ご飯2人分

1 乾しいたけはもどす。もどし汁1カップはとりおく。玉ねぎは薄切り、糸こんにゃくは食べやすく切る。

2 油大さじ½でこんにゃく、しいたけ、玉ねぎを順に加えて炒める。もどし汁、しょうゆ大さじ2½、砂糖大さじ1½、みりん大さじ1を加えて弱火で10分ほど煮る。

3 **2**をご飯にかへ、温泉卵をのせる。

