



若手料理家
根本美保
のおすすめ!

料理初心者を対象にした料理講座の講師や、企業のメニュー開発などで活躍中の料理研究家。簡単で、確実においしくできるレシピに定評がある。

「乾しいたけの風味を生かした、あったかスープを紹介します」

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「きのこのこのきのこ」。

3ステップでできる簡単レシピで、いろいろな料理に使ってみましょう!

今月は、料理研究家、根本美保さんが、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。

乾しいたけと鶏だんごのスープ

主材料●乾しいたけ 6枚 鶏ひき肉 150g 小松菜 40g ねぎ ½本

- 1 乾しいたけはもどす。小松菜は3cm長さ、ねぎは斜め薄切りにする。
- 2 ひき肉に塩小さじ¼、こしょうとしょうが汁各少々、しょうゆ、酒、かたくり粉各小さじ1、水大さじ1を加えて練る。
- 3 だし汁2½カップ、塩小さじ¼、酒小さじ1、うす口しょうゆ小さじ2、しいたけを合わせて煮たて、②を丸めて落とし入れ、弱火で8分煮る。小松菜を加え、2分煮て塩少々で味を調え、ねぎを加えてさっと煮る。

乾しいたけを丸ごと使った、うまみたっぷりのスープ。乾しいたけならではの歯ごたえもおいしさのひとつです。



乾しいたけは、洋風の料理にもよく合います。弱火でゆっくり炒めてうまみを引き出すのがコツ。



乾しいたけのクリームスープ

主材料●乾しいたけ 4枚 玉ねぎ ½個 牛乳 1カップ パセリ 少々

- 1 乾しいたけはもどし、飾り用に少し薄切りにして、残りはみじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにする。
- 2 鍋にバター20gを溶かして、①を弱火で炒め合わせ、小麦粉大さじ1をふって1分ほど炒める。
- 3 水1カップ、固形スープ½個を加えて煮たて、ふたをして弱火で10分煮る。牛乳を加えて1~2分煮、塩とこしょう各少々で調味する。パセリのみじん切りをふり、しいたけの薄切りを飾る。