



若手料理家
萩田尚子
のおすすめ!

専門学校で洋菓子を学び、パティシエとして勤務後、料理研究家・石原洋子さんに師事。作りやすいレシピに定評があり、雑誌や書籍で活躍中。乾しいたけ大好き。「乾しいたけのジューシーさが実感できるおかずを紹介します」

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、いろいろな料理に使ってみましょう！
今月は、菓子研究家、萩田尚子さんが、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。

丸ごとの乾しいたけにえびを詰めて焼きます。
肉厚のどんごを使えば、ボリューム満点!



乾しいたけとえびのジョン

主材料 ● 乾しいたけ 8枚 むきえび150g 卵1個

- 1 乾しいたけはもどして軸を切り、水気を拭く。
- 2 えびは背わたを除いてたたき、酒大さじ1、塩小さじ¼、こしょう少々を加えてたたき、1の内側に小麦粉を茶こしてふって詰め、全体に小麦粉を薄くまぶす。
- 3 ごま油大さじ½を熱し、2をとき卵にくぐらせてえびの面から3~4分焼く。返して弱火にし、ふたをして火が通るまで返しながらかく。酢じょうゆでいただく。

乾しいたけが肉のうまみを吸いこんでとってもジューシー! もどし汁も使うのがポイントです。



乾しいたけと牛肉、アスパラのオイスターソース炒め

主材料 ● 乾しいたけ 4~6枚 牛肉(焼き肉用) 100g
グリーンアスパラガス1束 しょうが(薄切り) 1かけ分

- 1 乾しいたけはもどして軸を切り、3つのそぎ切りにする。牛肉も大きさをそろえて切る。アスパラは斜めに切る。
- 2 オイスターソースと酒各大さじ1、しょうゆ大さじ½、砂糖小さじ1を混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにごま油大さじ1としょうがを熱し、香りが立ったら1を順に入れて炒め、しいたけのもどし汁大さじ1をふってふたをし、アスパラに火が通るまで炒める。
2を加えて味をからめる。