



若手料理家
矢崎美月代
のおすすめ!

栄養士として病院勤務ののち、食品会社の商品企画開発、テレビ番組のフードコーディネーターに携わるほか、雑誌や書籍で活躍中。

「味がしみた乾しいたけのおいしさを堪能できるレシピを紹介します」

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、矢崎美月代さんが、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。

しいたけをしっかり炒めて水気を飛ばし、
にんにくや唐辛子のうまみを吸わせませす。

乾しいたけのペペロンチーノ

主材料 ● 乾しいたけ(こうしん) 4~6枚 スパゲッティ160g
にんにく2片 赤唐辛子1~2本
パセリ(みじん切り) 小さじ1

- 1 乾しいたけはもどして3つのそぎ切りにする。もどし汁は½カップほどとりおく。
- 2 スパゲッティは表示通りにゆでる。
- 3 オリーブ油大さじ1、つぶしたにんにく、種をとった赤唐辛子、しいたけを炒めて香りを出し、1のもどし汁を加えて、汁が半量になるまで煮つめる。2を加えて塩とこしょう各少々、しょうゆ小さじ1で調味する。パセリを散らす。



かさに切り目を入れると
短時間でしっかり味がしみて美味!



乾しいたけと豚ひき肉の中国風ハンバーグ

主材料 ● 乾しいたけ(どんこ) 4~6枚 豚ひき肉 150g パプリカ½個
ねぎ(みじん切り) 大さじ2 しょうが(みじん切り) 小さじ1

- 1 乾しいたけはもどし、水気を拭いてかさに切り目を3~4本入れる。もどし汁は½カップとりおく。パプリカは乱切りにする。
- 2 ひき肉、ねぎ、しょうが、塩とこしょう各少々を混ぜ、6等分して円形に整える。
- 3 ごま油大さじ½でしいたけと2を焼きつけ、3~4分蒸し焼きにする。しいたけのもどし汁、酒、オイスターソース、しょうゆ各小さじ2を混ぜて加え、ひと煮たちさせる。パプリカを加え、かたくり粉小さじ1を同量の水でといて加え、トロミをつける。