



若手料理家
植松良枝
のおすすめ!

書籍や雑誌、企業のメニュー開発などで活躍中。旬を大切に、季節感あふれる料理を提案している。
「ご飯がおいしい季節。乾しいたけで作るリゾットと、台湾風のどんぶりを紹介します」

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、いろんな料理に使ってみましょう!
今月は、料理研究家、植松良枝さんが、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。

乾しいたけとカリフラワーのリゾット

主材料 ● 乾しいたけ(ごうしん) 3~4枚 米150ml
カリフラワー150g A(固形スープ1個 水2カップ)
玉ねぎ(みじん切り)中¼個分 にんにく(みじん切り)½片分 白ワイン、生クリーム各¼カップ
粉チーズ大さじ3~4 パセリ(みじん切り)適宜

- 1 乾しいたけはもどして薄切りにする。もどし汁はAと合わせ、3カップ強にして温める。カリフラワーは小房に分け、縦5mm厚さに切る。
- 2 オリーブ油大さじ1で玉ねぎとにんにくを中火で炒め、米を加えて炒め、しいたけとカリフラワー、白ワインを加えてさっと炒め合わせる。
- 3 ①のスープの半量を入れて弱火で煮、残りは数回に分けて加えながら12分ほど加熱する。生クリームと粉チーズ大さじ3を加えて塩で味を調える。残りのチーズ、オリーブ油適宜をかけてパセリを散らす。



乾しいたけは乳製品と相性抜群。もどし汁のうまみも残さず味わうリゾットです。

乾しいたけと豚高菜の炒めのせ丼

主材料 ● 乾しいたけ(ごうしん) 4~5枚 豚肉(こま切れ)150g
高菜漬け30g ねぎ10cm にんにく(みじん切り)1片分
しょうが(みじん切り)1かけ分 ご飯どんぶり2杯分

- 1 乾しいたけはもどして軽く絞り、1.5cm角に切る。豚肉は粗く刻む。高菜は1cm幅に切る。ねぎは十字に切りこみを入れて5mm幅に刻む。
- 2 ごま油大さじ1でにんにく、しょうが、ねぎを炒め、香りが立ってきたら豚肉を広げ入れて強火で炒め合わせる。
- 3 豚肉の色が変わったらしいたけと高菜を加え、酒小さじ2をふり入れてさっと炒め、しょうゆ小さじ2~3と砂糖小さじ1を加えて2~3分、汁気を飛ばして炒める。ご飯にのせ、粗びき黒こしょうをふる。



味のしみたしいたけが美味。さめてもおいしいので、おべんとうにもおすすめです。