



若手料理家
若山曜子
のおすすめ!

フランスで菓子を学び、帰国後は東京で菓子・料理教室を主宰しつつ書籍や雑誌、企業のメニュー開発などで活躍。本誌「やさしいおやつ」連載中。

【もどし汁のつまみを素材に吸わせるのがポイントの春巻き&煮こみを紹介します】

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、若山曜子さんが、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。

乾しいたけとはるさめの煮こみ

主材料 ● 乾しいたけ(どんこ) 6~8枚 はるさめ 40g
豚ひき肉 100g ねぎ(みじん切り) 大さじ1
にんにく、しょうが(みじん切り) 各小さじ1

1 乾しいたけは水3カップにはるさめと浸してもどす。しいたけをとり出し、大きければ半分に切る。

2 ごま油少々でねぎ、にんにく、しょうがを炒めて香りが立ったらひき肉を炒め、酒大さじ1、オイスターソースとしょうゆ各大さじ1/2を加える。**1**のしいたけも加えて軽く炒める。

3 はるさめを**1**のもどし汁ごと**2**に加えて弱火で約10分煮、塩ふたつまみ、こしょうと赤唐辛子各少々で調味して、好みで香葉を散らす。



はるさめとしいたけを一緒に水につけてもどすのがコツ。うまみがしみこみます。

豆腐の水気を吸わせて乾しいたけをもどすアイデアメニュー。香ばしくて美味!

乾しいたけと豆腐の春巻き

主材料 ● 乾しいたけ(こうしん) 6~8枚 もめん豆腐 200g
いり白ごま大さじ1 青じその葉 8枚 春巻きの皮 8枚

1 乾しいたけは1~2分水に浸す。豆腐は粗くつぶし、しいたけをキッチンばさみで1cm角に切りながら加え、混ぜてひと晩おく。

2 **1**にごま、塩適宜を加えてざっと混ぜる。春巻きの皮のまわりに水とき的小麦粉をつけて青じその葉を敷き、豆腐だねを大さじ1強のせて巻く。

3 180度の揚げ油で**2**を香ばしく揚げる。好みで辛子しょうゆを添える。

