

若手料理家
堤人美
のおすすめ!

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、若手料理研究家、堤人美さんが、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。

センスがよく、作りやすくおいしい料理が人気で、書籍や雑誌、テレビ、企業のレシピ開発などで活躍中。

「乾しいたけそのものうまみを生かした、サラダとフリットを紹介します」

乾しいたけのカリカリベーコンサラダ

主材料 ● 乾しいたけ(こうしん) 6枚 ベーコン 2枚 サニーレタス 2枚
ベビーリーフ ½パック 温泉卵 1個 **A** [酢大さじ2
しょうゆ 小さじ1½ 粒マスタード 小さじ1]

- 1 乾しいたけはもどして軸を切り、半分のそぎ切りにする。ベーコンは7mm幅に切る。サニーレタスはちぎって水にさらし、水気をきる。
- 2 オリーブ油大さじ1でしいたけを炒めて塩とこしょうを軽くふり、へらで押さえながら2分炒める。返してベーコンを加え、1分炒める。**A**を加え、全体をさっと混ぜる。
- 3 サニーレタス、ベビーリーフを器に盛り、**2**をかけて温泉卵をのせる。

しいたけが、ベーコンのうまみやドレッシングをギュッと吸っておいしい!



粉を薄くまぶしてから衣をからませることで、油ハネをおさえます。おつまみにぜひ!

乾しいたけとやりいかのフリット

主材料 ● 乾しいたけ(どんこ) 6枚 やりいか小2はい
A [炭酸水(無糖) ½カップ かたくり粉、小麦粉各30g
パセリ(みじん切り) 大さじ2] レモン(くし形切り) 1切れ

- 1 乾しいたけはもどして軸を切る。
- 2 いかはわたを除いて皮をむく。2cm幅に切って塩とこしょうを軽くふる。
- 3 **A**をさっくりと混ぜ合わせ、**1**と**2**に薄く小麦粉をまぶしてからくぐらせ、180度の揚げ油でカラリと揚げる。器に盛って、塩とレモンを添える。

アンケートに答えて、乾しいたけをGET!

アンケートに答えて応募すると、抽選で「乾しいたけ&乾しいたけカンタンもどし器」が当たります!

毎月10名様に

- アンケート**
- Q1 ● 乾しいたけを購入したことがありますか?
A よく買う
B とまどき買う
C 買ったことがない
 - Q2 ● Q1で「A よく買う」|「B とまどき買う」と答えた方、産地はどこものを選びますか?
A 国産を選ぶ
B 中国産を選ぶ
C とくに気にしない

応募方法 ● ハガキにアンケートの答え、このページについてのご意見ご感想、郵便番号、住所、氏名、性別、年齢、職業、電話番号、「おあじはいかが」をもらったスーパー名を明記のうえ、ご応募ください。

宛て先 ● 〒101-0047

東京都千代田区内神田1-3-5

日本産・原木乾しいたけをすすめる会 おあじ3係

締め切り ● 平成25年3月末日(当日消印有効)

! このマークが安心安全の目印です



商標登録第4046434号

「日本産の原木乾しいたけ」には、全国統一のシンボルマークがついています。このマークは、日本産・原木乾しいたけだけにつけられたものです。



乾しいたけカンタンもどし器

乾しいたけと水を入れ、冷蔵庫に入れるだけ! 50くらいいゆっくりもどすので、本来のうまみを引き出せます。