

堀江家の

# 母と娘の乾しいたけレシピ

カレー編

国産の乾しいたけは、おいしくて安心・安全なヘルシー食材。  
親子で料理研究家として活躍中の堀江ひろ子さんとさわこさんが、  
乾しいたけを使った堀江家イチオシの料理を紹介します。

堀江ひろ子●テレビや雑誌で人気の料理研究家。合理的で作りやすく、おいしいレシピに定評がある。  
ほりえさわこ●ひろ子さんの長女で、料理研究家。小学3年生の朝江ちゃんと5歳の章太郎くんのママ。



乾しいたけは、意外にもカレーと相性抜群なの！うまみがしみ出たもどし汁も、残さず使いましょう。



母  
ひろ子



娘  
さわこ

私は、小さめの乾しいたけを丸ごと使ったカレー。仕上げにココナッツミルクを加えてもおいしいよ。



乾しいたけのスープレカレー



乾しいたけと夏野菜のスタミナカレー

**主材料(2人分)**  
乾しいたけ…4枚  
鶏スペアリブ ……10~12本  
A[しょうゆ大さじ½  
カレー粉小さじ½]  
玉ねぎ ……½個  
にんにく ……1片  
トマト ……1個  
オクラ ……1袋  
B[固形スープ1個  
白ワイン大さじ2]  
ご飯 ……2人分

**作り方**  
1 乾しいたけは水1カップでもどし、そぎ取りにする。もどし汁はとりおく。  
2 鶏肉はAをまぶす。玉ねぎは縦1cm幅、にんにくは薄切り、トマトは横半分、オクラは斜め半分に切る。  
3 油大さじ1とにんにくを火にかけ、鶏肉を焼く。玉ねぎ、しいたけ、カレー粉大さじ½~1も加えて炒める。1のもどし汁と水合わせて1½カップ、Bを加えて煮たて、弱火で10分煮る。トマトとオクラを加えて5~6分煮、トマトの皮を除いてナンプラー大さじ½で調味する。ご飯を添える。

**主材料(2人分)**  
乾しいたけ ……小6~8枚  
豚肉(切り落とし) ……150g  
にんにく ……大½個  
玉ねぎ ……½個  
かぼちゃ ……100g  
なす ……1本  
ピーマン…2~3個  
トマト ……1個  
カレールー 2皿分  
ご飯 ……2人分

**作り方**  
1 乾しいたけは水1カップでもどす。もどし汁はとりおく。  
2 玉ねぎ、かぼちゃ、なす、ピーマンは食べやすく切る。トマトは横半分に切る。  
3 にんにくは皮ごと600Wの電子レンジで約1分加熱し、皮をむいて半分に切る。  
4 油大さじ1を強火で熱して豚肉、トマト以外の2を順に炒め、1、3、水1カップ、トマト、顆粒コンソメ小さじ½を加え、煮たったら弱火で10分煮る。トマトの皮を除き、ルーを加えて10分煮る。しょうゆ適宜で味を調べ、ご飯にかける。