

堀江家の

母と娘の乾しいたけレシピ

鍋もの編

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。
親子で料理研究者として活躍中の堀江ひろ子さんとさわかさんが、
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者。合理的で作りやすく、おいしいレシピに定評がある。
ほりえさわか●ひろ子さんの長女で、料理研究者。小学3年生の萌江ちゃんと5歳の草太郎くんのママ。

すき焼きの乾しいたけ
すっごくシューシーなんだ！

孫
草太郎くん



わが家では、
すき焼きに
乾しいたけは
欠かせない存在ね。
もどし汁を足せば
風味もアップ！
いっそうおいしく
いただけるわよ。

母
ひろ子



娘
さわか



韓国風の鍋も
おすすめよ。
乾しいたけと手羽先、
ダブルのうまみが
味の決め手。
ピリ辛葉味がグレで
召し上がれ。



乾しいたけのすき焼き



乾しいたけと鶏手羽先の鍋

主材料(2人分)

乾しいたけ4~6枚
牛肉(すき焼き用)
……………200g
焼き豆腐……………½丁
しらたき……………½袋
ねぎ……………1本
春菊……………½束
A[しょうゆ、みりん
各大さじ4 砂糖大
さじ1½]

作り方

- 1 乾しいたけは水1カップでもどして軸をとる。もどし汁につけておく。
- 2 豆腐は食べやすく切る。しらたきは食べやすく切ってゆでる。ねぎは斜めに切る。
- 3 春菊は2~3等分に切る。
- 4 鍋にしいたけ、②、牛肉を適宜並べてAを加え、途中で春菊も加えて煮ながらいただく。煮汁が煮ついたら、①のもどし汁を適宜加える。

主材料(2人分)

乾しいたけ…5~6枚
鶏手羽先…5~6本
白菜……………½株
ねぎ……………1本
にんじん……………½本
しょうが(薄切り)
……………1かけ分
はるさめ……………30g
A[ねぎのみじん切り大
さじ2 にんにくのみじん
切り、砂糖各小さじ½
しょうゆ大さじ3 すり
白ごま大さじ1 唐辛
子粉小さじ½~1]

作り方

- 1 乾しいたけは水1カップでもどし、軸をとって半分に切る。もどし汁は水を足して4カップにする。
- 2 野菜は食べやすく切る。
- 3 はるさめはもどしてざく切りにする。
- 4 鍋に①、手羽先、酒大さじ2、鶏ガラスープの素小さじ2、しょうがを入れて火にかけ、煮たったら火を弱めてアクをとり、10分煮る。②を加えて10分煮、③も加えて煮る。
- 5 汁ごととり分け、合わせたAをかけていただく。