

堀江家の

# 母と娘の乾しいたけレシピ

麺類編

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は5歳の華太郎くんのママ。

寒い季節には  
体が温まる  
うどんはいかが。  
乾しいたけの  
だしが  
ホッとする味わいで、  
夜食にも  
おすすめよ。

母  
ひろ子



娘  
さわこ



乾しいたけは、  
スパゲッティにも  
よく合うわよ。  
うまみたっぷり  
のもどし汁を使うのが  
おいしさの  
ポイントね。

学校にも  
おやつにも

孫  
朝江ちゃん



乾しいたけの五目とろろうどん

## 主材料(2人分)

- 乾しいたけ3~4枚
- 鶏もも肉……………½枚
- かまぼこ……………¼本
- わけぎ……………2本
- にんじん……………50g
- 大和いも……………150g
- ゆでうどん……………2人分
- 麵つゆ(かけつゆ程度)……………3カップ

## 作り方

- 1 乾しいたけはもどし、1cm角に切る。もどし汁は水を足して1カップにする。
- 2 鶏肉とかまぼこは1cm角、わけぎは1cm幅に切る。にんじんはいちょう切りにする。
- 3 ①とにんじん、酒大さじ1、塩小さじ½を合わせて煮たて、鶏肉を加えて煮る。うす口しょうゆ小さじ1で調味し、かまぼこ、わけぎを加えて火を止める。
- 4 大和いもは皮をむき、ポウルにすりおろす。③の煮汁を少しずつ加えてのぼし、③の具も混ぜる。
- 5 麵つゆでうどんを軽く煮、丼に盛って④のをせる。



乾しいたけとトマトのスパゲッティ

## 主材料(2人分)

- 乾しいたけ3~4枚
- スパゲッティ150g
- にんにく……………1片
- 赤唐辛子……………½本
- ミニトマト……………5~6個
- アンチョビー……………3枚
- イタリアンパセリ……………適宜

## 作り方

- 1 乾しいたけはもどし、薄切りにする。もどし汁は¼カップをとりおく。
- 2 スパゲッティは塩を加えた湯でゆでる。
- 3 にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を除く。ミニトマトは半分に切る。
- 4 オリーブ油大さじ1でにんにくを炒め、香りが立ったらしいたけを加えて炒める。アンチョビーを加えてつぶし、赤唐辛子、①のもどし汁を加えて2分炒め煮にする。ミニトマトを加えて軽く炒める。
- 5 ゆで上がった②とオリーブ油大さじ1を加え、パセリをちぎり入れてさっと混ぜる。粗びき黒こしょう少々をふる。