

# カカさんちの 乾しいたけレシピ

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。  
フランス家庭料理が専門ながら、  
実は和食好き＆乾しいたけ大好きという料理研究家・脇 雅世さんが、  
いつもとはひと味違う“脇流乾しいたけ料理”を紹介します。

ひと味違う!



しいたけシュウマイ



わき まさよ  
フランス家庭料理を中心に、  
作りやすくおいしいレシピ  
が人気。冷蔵庫にはもどした  
乾しいたけを常備するし  
いたけ好きで、乾しいたけ  
を使ったアイデアメニュー  
がたくさん。

娘たちにも人気が高いこのシュウマイ。  
ベースは豚ひき肉と玉ねぎですが、  
乾しいたけが入らないと、  
このおいしさが出ないんですね。  
さめてもおいしいから、  
おべんとうのおかずにもおすすめです。



## 主材料(20個分)

乾しいたけ 4~5枚	<b>A</b> [とき卵 ½個分 酒、
豚ひき肉……………300g	オイスターソース各
玉ねぎ……………½個	小さじ2 しょうゆ、
ねぎ……………½本	ごま油各小さじ1
シュウマイの皮 20枚	塩、砂糖各小さじ½
しょうが(みじん切り)	こしょう少々]
……………小さじ1	

## 作り方

- 1 乾しいたけはもどして水気を絞り、飾り用に薄切り20片を残してみじん切りにする。
- 2 玉ねぎはみじん切りにしてかたくり粉大さじ1½を混ぜる。ねぎもみじん切りにする。
- 3 シュウマイの皮は四隅を斜めに切り落とす。
- 4 ボウルにひき肉とAを合わせて粘りが出るまで混ぜる。
- 5 ④にみじん切りの①、②、切り落とした③、しょうがを加えて混ぜ、20等分する。
- 6 ⑤をシュウマイの皮で包み、飾り用の①を、かたくり粉を薄くまぶしてのせる。蒸気の立った蒸し器に入れ、強火で10分蒸す。辛子しょうゆを添える。



## point

乾しいたけはもどして水気を絞り、薄切りにして重ね、端からみじん切りにします。もどしたしいたけは包丁から逃げやすいので、なるべく刃元を使うと切りやすくなります。