

脇さんちの 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!



乾しいたけのフラン(キッシュ風)



point

もどした乾しいたけは
水気をよく絞り、
炒めずにそのまま
卵液に加えればOKです。

クリスマスにもおすすめの
おしゃれなメニュー。
普段はマッシュルームで作りますが
乾しいたけを使うことで、
香りがぐ〜んとアップします。
それに、乾しいたけは
水分が少ないので炒める手間が省け、
生地のみとまりもよくなるんです。



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
を使ったアイディアメニュー
がたくさん。

主材料(直径15cmの耐熱容器)

乾しいたけ……………5枚
ハム……………5枚
A [卵3個 卵黄2個分 生クリーム
200ml 牛乳50ml 塩小さじ1/2弱]
ピザ用チーズ……………100g
グリーンカール、サニーレタス各2枚

作り方

- 1 乾しいたけは軸を除いて水でもどし、水気をよく絞って薄切りにする。ハムは7mm幅に切る。
- 2 ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。しいたけの水気をもう一度よく絞って加え、そのまま10分ほどおく。
- 3 ②にハムとピザ用チーズを加え、薄くバターを塗った耐熱容器に流し入れる。
- 4 ③を200度に予熱したオーブンで35分ほど焼く。
- 5 粗熱がとれたら食べやすく切り分け、葉野菜とともに盛りつける。