

# 脇流さんちの 乾しいたけレシピ

ひと味違う!

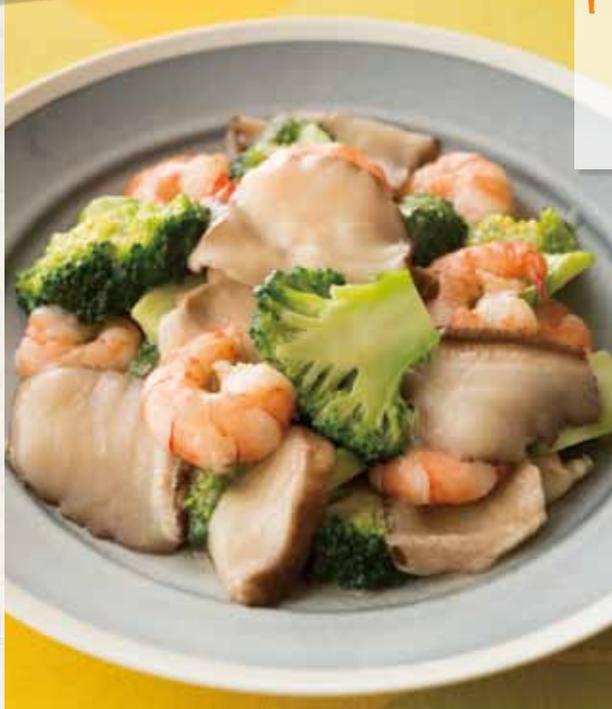


国産の乾しいたけは、おいしくて安心・安全なヘルシー食材。  
フランス家庭料理が専門ながら、  
実は和食好き&乾しいたけ大好きという料理研究家・脇流 雅世さんが、  
いつもとはひと味違う“脇流乾しいたけ料理”を紹介します。



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。

乾しいたけとブロッコリー、えびのうま煮



肉厚の国産原木乾しいたけは  
ふっくらもどすと、まるで  
あわびのような食感とおいしさ!  
我が家では“あわびもどき”  
と呼んで、乾しいたけに  
敬意を表していただきます。

## 主材料(2人分)

乾しいたけ(どんこ)……………3枚  
ブロッコリー……………1株(約200g)  
えび……………12尾  
A[鶏ガラスープの素小さじ1 水  
250ml 塩小さじ½ しょう油少々  
酒大さじ1]

## 作り方

- 1 乾しいたけは軸を除いてたっぷりの水でもどし、水気を軽く絞って薄いそぎ切りにする。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、茎も食べやすい大きさに切って、塩を加えた熱湯でゆでる。
- 3 えびは背わたをとって殻をむき、塩小さじ¼と酒小さじ1で下味をつける。
- 4 フライパンに①とAを入れ、ふたをして中火で5分ほど煮る。③を加え、赤く色が変わったら②を加え、再び煮たったら、かたくり粉大さじ1を倍量の水でといて加え、トロミをつける。仕上げにごま油小さじ1を加えて香りをつける。

## point

もどした乾しいたけは  
味を含みやすいよう  
そぎ切りにします。  
包丁を寝かせて斜めにそくように  
スライスします。

