

# 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!



## 乾しいたけのミートソース

我が家の娘たちも大好きだったミートソース。  
乾しいたけを入れることで  
香りもぐ〜んとアップ。  
まとめて作って冷凍すれば、  
子どもたちの留守番ごはんにも便利です。



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  
デアメニューがたくさん。



### 主材料(作りやすい分量)

乾しいたけ…3~4枚	ローリエ……………1枚
牛ひき肉……………120g	赤ワイン……………¼カップ
玉ねぎ……………大¼個	トマト水煮……………1缶
にんじん……………¼本	A[砂糖大さじ1 しょう 油少々 乾しいたけの もどし汁¼カップ]
セロリ……………¼本	
にんにく……………1片	

### 作り方

- 1 乾しいたけはもどして水気を絞り、みじん切りにする。
- 2 玉ねぎ、にんじん、セロリはそれぞれみじん切りにし、にんにくは芯を除いてたたく。
- 3 鍋に②とローリエ、塩大さじ½、しょう油少々、オリーブ油大さじ1を入れてしんなりするまで炒め、①を加えて3~5分、弱火でじっくり炒める。
- 4 フライパンにオリーブ油大さじ1を入れてひき肉をほぐすように炒める。赤ワインを加えてアルコール分を飛ばし、③に加える。トマトの水煮とAも加えて中火にかけ、煮たったら火を弱め、ふたをして40分、ときどき混ぜながら煮る。

\* ゆでたパスタにかけ、粉チーズをふってどうぞ! パスタは太めのほうが、ミートソースがよくからみます。



### point

香味野菜を炒めてから、しいたけを加えて弱火でじっくり炒め、香りを引き出します。