

カカさんの 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 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。

乾しいたけのスープ カプチーノ仕立て

乾しいたけを使ったフレンチメニュー。
フランスではポルチーニという
乾燥きのこで作りますが、香り豊かで
奥の深い、乾しいたけでアレンジしました。
パンにもよく合うおしゃれなスープです。



主材料(4人分)

乾しいたけ…6~7枚	バター…………大さじ1
じゃがいも…………50g	チキンスープ…200ml
玉ねぎ……………¼個	牛乳……………360ml
にんにく……………½片	生クリーム…………50ml

作り方

- 1 乾しいたけはたっぷりの水でもどし、水気を軽く絞って石づきを除き、薄切りにする。
- 2 じゃがいもは皮をむいて薄切りにし、さっと水にさらして水気をきる。
- 3 玉ねぎとにんにくは薄切りにする。
- 4 鍋にバターを熱して玉ねぎをしんなりするまで炒め、①、②、にんにくを加え、じゃがいもが透き通るまで炒める。
- 5 ④にスープを加え、ふたをして弱めの中火で10分、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。牛乳、生クリーム、塩小さじ1、こしょう少々を加え、熱くなったらミキサーかハンディプロセッサーでなめらかになるまで攪拌し、泡が立つようにする。



point

もどした乾しいたけと野菜を
バターでよく炒めてから、
チキンスープを加えて
弱めの中火で野菜が
柔らかくなるまで煮ます。