

脇さんちの 乾しいたけレシピ

ひと味違う!



乾しいたけ入り卵焼き



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。



脇 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。

乾しいたけを入れることで味にコクが出ますし、
傘の黒が入ると見た目もキリッと締まります。
ご飯のおかずはもちろん、
日本酒のおつまみにもイケますよ。

主材料(2~3人分)

乾しいたけ……2枚	さやえんどう…10枚
卵……………3個	もめん豆腐…… $\frac{3}{4}$ 丁
ごぼう…………4cm	A [塩小さじ $\frac{1}{2}$ 、砂糖 小さじ2]
にんじん…………20g	

作り方

- 1 乾しいたけは軸を除いてもどし、水気を絞って薄切りにする。
- 2 ごぼうとにんじんはせん切りにし、ごぼうは水にさらして水気をきる。
- 3 さやえんどうはかためにゆでて細く切る。
- 4 豆腐は水気をきっておく。
- 5 ごま油小さじ1を熱して②をしんなりするまで炒め、大きめにちぎった④と①、**A**を加えて水気を飛ばすように炒め合わせる。
- 6 ボウルに卵を割り入れ、塩少々を加えてほぐし、⑤と③を加えて混ぜる。
- 7 卵焼き器にごま油小さじ1を熱し、⑥を流し入れて菜箸で大きく混ぜながら焼く。全体が半熟状になったら火を弱めて4分ほど焼く。返して同様にしっかり焼く。
- 8 食べやすく切って器に盛る。

point



乾しいたけの軸はかたくてもどるのに時間がかかるので、除きます。除いた軸は石づきを切り落としフードプロセッサーで粉末状に。汁ものなどのだしとして利用できます。