

小林まさみの



乾しいたけ



こばやし まさみ  
身近な素材で手早くできるレシピが人気。「乾物は便利で賢い」という乾物推進派で、乾しいたけのアイデアメニューもたくさん。

# エコ うま レシピ

乾しいたけって、便利でエコな食材なんです。水に浸して冷蔵庫に入れておけば、具としてだし汁として、すぐに料理に使えてとっても便利。しかも、国産乾しいたけの味のよさは抜群です。まさみ流エコうま乾しいたけレシピをお届けします。

乾しいたけがうまみを補い、もとし汁がだしの役目も果たしちゃう！卵だけのシンプルチャーハンがとびきりおいしくなっちゃうの。バターとの相性も抜群よ



## 乾しいたけと卵のチャーハン

### 主材料(2人分)

乾しいたけ(香信)  
……………5~6枚(20g)  
温かいご飯……………400g  
卵……………2個  
ねぎ……………1本  
バター……………大さじ2  
A { しょうゆ大さじ1½  
塩……………小さじ¼  
こしょう……………少々

### 作り方

- ① 乾しいたけは汚れを除いてポリ袋に入れ、水2カップを注いで口を縛り、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。水気を絞って軸を切り離し、軸は石づきを除いて薄切り、傘は半分に分けて1cm幅に切る。
- ② ①のもとし汁大さじ1とAを混ぜる。
- ③ 卵はときほぐす。
- ④ ねぎは粗みじん切る。
- ⑤ フライパンにバターを入れて強火にかけ、半分溶けたら①を炒める。しいたけが少し色づいたら③を流し入れてさっと炒め、ご飯を加えてほぐしながら炒める。
- ⑥ ②を加えて味をからめ、④を加えてさっと炒め合わせる。

### まさみのエコうまポイント



乾しいたけは水でさっと洗って汚れを落としてからもどします。