

小林まさみの



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。「乾物は便利で買い」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。

乾しいたけ



エコ うまレシビ

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。

乾しいたけのおいしさを
丸ごと味わえるのが、この鍋。
もどし汁は煮汁として、
もどしたいたけは具として、
そのうまみを存分に堪能しましょ！
白菜がクタクタになるまで
煮ても美味。



乾しいたけと白菜、豚肉の鍋

まさみのエコうまポイント

主材料(2~3人分)

乾しいたけ(香信)
……………7~8枚(30g)
白菜……………300g
豚バラ肉(薄切り)300g
A 昆布……………5cm
酒……………1/4カップ
塩……………小さじ1/2

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1cm幅に切る。
- ② 白菜は5cm長さに細く切り、塩小さじ1をまぶして10分おき、水気を絞る。
- ③ 豚肉は4cm長さに切る。
- ④ ①のもどし汁に水を足して4カップにし、Aと鍋に入れて強火にかける。ひと煮たちしたら③を加えてアクをとり、①と②を加える。煮たったら、ふたをして弱火で15分煮る。
- ⑤ ④に酢大さじ3を加え、粗びき黒こしょう少々をふる。



うまみの濃い
乾しいたけのもどし汁を
むだなく利用します。
水と調味料と鍋に入れ
強火にかけて
ひと煮たちさせます。