

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。

人気のおつまみ・ピンチョスを  
小ぶりの乾しいたけでアレンジ。  
肉質がしっかりした乾しいたけだから  
詰めものがしやすいんです。  
にんにく風味が食欲を刺激！  
白ワインによく合います。



## 乾しいたけのスペイン風詰めもの

まさみのエコうまポイント

### 主材料(2~3人分)

- 乾しいたけ(冬菇)  
……………小8枚
- A
- にんにく(みじん切り)……………大さじ1
  - ベーコン(粗みじん切り)…5~6枚分
  - パン粉…大さじ2
  - レモン……………1/6個

### 作り方

- ① 乾しいたけは汚れを除いてポリ袋に入れ、ボウルに入れて水2カップを注ぎ、口を縛る。冷蔵庫にひと晩おいてもどし、水気を絞って軸を切り離す。
- ② ①の軸は石づきを除いてみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ1を強めの中火で熱し、①の傘を並べて両面を3~4分、こんがりするまで焼く。塩とこしょう各少々をふり、耐熱容器に頭を下にして並べ入れる。
- ④ ③のフライパンにオリーブ油大さじ1を足し、Aと②を入れて炒める。香りが立ったら塩とこしょう各少々をし、③の傘に等分に詰める。
- ⑤ ④をオーブントースターで5分ほど、こんがりするまで焼く。くし形に切ったレモンを添え、絞っていただく。



もどした乾しいたけは水気をしっかり絞ってオリーブ油でこんがり焼いてから、耐熱容器に入れて具を詰めます。