

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。

しいたけの傘に肉だねを詰めて
こんがり揚げ焼きにし、
甘酸っぱいあんをからめました。
ジューシーでうまみたっぷり！
乾しいたけは肉厚で小ぶりの
冬菇が向いています。



乾しいたけの肉詰め焼き 甘酢あん

まさみのエコうまポイント

主材料(2人分)

- 乾しいたけ(冬菇)
……………小8枚
豚ひき肉……………120g
- A
- しょうゆ…小さじ $\frac{3}{2}$
 - 砂糖…小さじ $\frac{1}{2}$
 - 塩……………少々
 - しいたけのもどし汁
……………大さじ1
- 玉ねぎ(みじん切り)
……………30g
- B
- 砂糖、酢各大さじ2
 - しょうゆ、酒、トマケ
チャップ各大さじ1
 - しいたけのもどし汁
……………大さじ2

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す。
- ② ①の水気を絞って軸を落とす。軸は石づきを除いてみじん切りにする。
- ③ ひき肉に②の軸とAを加えて練り混ぜる。
- ④ 玉ねぎにかたくり粉大さじ1を混ぜ、③に加えて混ぜる。
- ⑤ ②の傘の内側にかたくり粉を薄くまぶし、④を等分にこもり詰めて形を整え、全体にかたくり粉をまぶす。
- ⑥ フライパンに油を1cmほど入れて中火で熱し、⑤を入れて6～7分揚げ焼きにする。
- ⑦ ⑥の油を捨てて拭き、Bを加えてひと煮たちさせる。⑥をもどし入れてからめ、ごま油小さじ1を回しかける。



しいたけの水気をよく絞り、傘の内側にかたくり粉を薄くまぶしてから肉だねを詰めると、かたくり粉が糊代わりになって焼いたときはがれません。