



いいじま・なみ

映画『かもめ食堂』、『めがね』、テレビCM『超熟』、テレビドラマ『深夜食堂』などの料理を手がけるフードスタイリスト。なにげない料理でも主役にしてしまうスタイリングには定評がある。『シネマ食堂』（朝日新聞出版）など、著書も多い。8月28日には、映画『トイレット』が公開予定。

仕事でもプライベートでも、
乾しいたけの大ファン。
料理に入っていると、ホッとします。

フードスタイリスト

飯島 奈美



私は和食党で、乾しいたけはよく食べます。あの独特のうまみと香りが大好き。含め煮を多めに作っておくと、そのまま食べたりの飯に混ぜたり、日もちもしてとても便利です。

たとえば、急に友人が訪ねてきたときの、おもてなし料理にも活躍します。映画『めがね』でそういうシーンがあり、乾しいたけや卵、にんじんなどの常備食材で、ちらしずしを作ったんです。乾しいたけが加わるだけで味が締まるし、なんだか安心感がある。乾しいたけや納豆、ツナなどで手巻きずしもいいですね。わが家でもよく作るし、乾しいたけが家にないと、もう不安(笑)。太巻きずしにも必須ですね。現在放送中のドラマ『天使のわけまえ』では、1kg以上も使ったんですよ！

オリーブオイルでじっくり揚げて、洋風に食しても、またおいしい。

乾しいたけの使い方は、和食だけではなくありません。もどして水気をよくきり、ひと口大に切った乾しいたけを、オリーブ油で弱火で5分ほど、揚げ焼

きにしてください。塩とこしょう、パルサミコ酢で調味すると、うまみが凝縮されてとても美味。炒めてオムレツの具にしたり、刻んでもどし汁とともにミートソースに入れてもいいですね。

男性の中には、乾しいたけの使い方を知らずに敬遠している人も多いようです。乾しいたけ入りミートソースを作つてあげれば、おいしさに驚いて興味をもってくれるかもしれませんよ。

素朴な食卓でも、“作りたて”ならなによりのごちそう。

職業柄もあります。仕事でもプライベートでも、料理をするときは“作りたて”にこだわっています。すべての料理を彩りよく作ろうと、気張る必要はないと思うんです。

乾しいたけも、見た目は茶色っぽくて地味かもしれませんが、ふっくらもどつたときの姿はともかわいらしいですよ。あんなに小さかったものが倍にもふくらんで、感動してしまいます。たしかな食材でいねいに作った作りたての料理は、素朴でもごちそうです。