



若手料理家  
小林まさみ  
のおすすめ!

手軽に作れて、何度でも「また食べたい」と思わせる家庭料理で人気の料理研究家。  
「乾しいたけのうまみそのものを味わうには、シンプルな味つけがいちばん。わが家でも人気の2品を紹介します」

# 乾しいたけ 1 2 3 レシピ

国産の乾しいたけは、おいしくてヘルシー、なおかつ安心・安全な「きのこのこのきのこ」。3ステップでできる簡単レシピで、いろいろな料理に使ってみましょう！  
今月は、料理研究家、小林まさみさんが、とっておきレシピを紹介します。 \*材料はすべて2人分です。

香ばしいバターしょうゆ味が食欲を誘います。乾しいたけは先にさっと炒めるのがコツ。風味が際立ちます。

## 乾しいたけのバターしょうゆチャーハン

主材料●乾しいたけ4～6枚 ねぎ½本 卵2個 温かいご飯茶碗2杯分

- 1 乾しいたけはもどして水気を絞り、石づきを除いて1cm角に切る。ねぎは粗みじん切りにする。
- 2 油大さじ½を強火で熱し、とき卵を流して炒め、とり出す。
- 3 バター大さじ1を溶かしてねぎ、しいたけを順に炒め、ご飯を加えて炒める。しょうゆ大さじ1強、塩とこしょう各少々で調味し、2をもどして炒め合わせる。



おいしさの決め手は、乾しいたけのもどし汁と、骨つきの鶏肉。コトコト煮るだけで、よいだしが出ます。

## 乾しいたけと鶏肉のスープ煮

主材料●乾しいたけ4枚 鶏肉(骨つき・水炊き用)250g れんこん100g

- 1 乾しいたけはもどして水気を絞り、石づきを除く。れんこんは1cm厚さの半月切りにし、水にさっとさらして水気をきる。
- 2 1のもどし汁に水を足して3カップにし、鶏肉、1と合わせて強火にかける。煮たったらアクを除き、ふたをして弱火で30～40分煮る。
- 3 塩小さじ½、こしょう少々で調味して器に盛り、ゆずこしょう適宜を添える。

