



若手料理家
相田幸二
のおすすめ!

“こうちゃん”の愛称でおなじみ、幸せ料理研究家。ブログ「こうちゃんの簡単料理レシピ」が大人気。

「乾しいたけの深い味わいを堪能するには、やっぱり煮ものがいちばん! 和風と中国風の煮ものを紹介します」

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、いろんな料理に使ってみましょう!

今月は、料理研究家、こうちゃんこと相田幸二さんが、とっておきレシピを紹介します。

*材料はすべて4人分です。

乾しいたけをたっぷり使って
ボリュームアップ!
こっくり味で、ご飯がすすみます。

乾しいたけと鶏肉のごまみそ煮

主材料 ● 乾しいたけ8枚 鶏もも肉1枚 ねぎ1本
しょうが1かけ 赤唐辛子½本 いり白ごま大さじ1

- 1 乾しいたけはもどす。
もどし汁2カップはとりおく。
- 2 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、
かたくり粉を薄くまぶす。
ねぎは斜め切り、
しょうがはせん切りにする。
- 3 ごま油大さじ1½でしょうがを炒め、
香りが立ったら鶏肉を加えて炒める。
1、みそ大さじ2、しょうゆ小さじ1、みりん大さじ1、
赤唐辛子の小口切りを加え、強火で煮汁が
半量になるまで煮る。ねぎとごまを加え、火を通す。



乾しいたけのうまみを吸ったはるさめが美味!
もどし汁をよくしみこませ、しっとりとした食感よく仕上げます。

乾しいたけとはるさめの オイスターソース煮

主材料 ● 乾しいたけ8枚 はるさめ40g 鶏もも肉½枚
にんじん½本 ピーマン1個 しょうが1かけ

- 1 乾しいたけはもどし、もどし汁1½カップはとりおく。
はるさめはゆでてもどす。
- 2 鶏肉はそぎ切りにし、塩とこしょう各少々をする。
にんじん、ピーマン、しょうがはせん切りにする。
- 3 ごま油大さじ1でしょうがを炒め、香りが立ったら
鶏肉、しいたけ、はるさめを順に加えて炒める。
鶏ガラスープの素、オイスターソース、酒各小さじ2、
砂糖小さじ1、もどし汁を合わせて加え、2〜3分煮る。
残りの2を加えて煮、水ときかたくり粉少々で
トロミをつける。

