



若手料理家
本田よう一
のおすすめ!

栄養士として給食会社勤務ののち、独立。雑誌や書籍、テレビ、ケータイや Ustream での料理教室など幅広いジャンルで活躍中。

「乾しいたけが苦手な人も食べやすい、ご飯に合うレシピを紹介します」

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、料理家、本田よう一さんが、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。

乾しいたけとさばの韓国煮

主材料 ● 乾しいたけ(こうしん) 4~5枚

さば(三枚おろし) 1枚 白菜キムチ 100g

おろししょうが 1かけ分 にら(小口切り)、いり白ごま各適宜



しいたけのもどし汁でうまみをプラスした韓国風さばのみそ煮。ご飯がすすみます!

1 乾しいたけはもどして軸を切り、半分のもどし汁1カップをとりおく。

2 さばは食べやすく切り、塩とこしょう各少々をする。ごま油大さじ1/2で皮目から強火で1分焼き、返してしいたけとキムチを加え、1分焼く。

3 **2**にしょうがを加えて炒め、もどし汁、酒とみりん各大さじ1、砂糖小さじ1を加えて5分ほど煮る。みそ大さじ1/2をとき入れ、味をみて塩とこしょうで調える。にらとごまを散らす。

乾しいたけと鶏肉の粒マスタード煮

主材料 ● 乾しいたけ(どんこ) 6枚 鶏もも肉小1枚

玉ねぎ(くし形切り) 1/2個分 にんにく1片

粒マスタード 大さじ1 ベビーリーフ 適宜

1 乾しいたけはもどして軸を切る。もどし汁 3/4カップをとりおく。鶏肉はそぎ切りにし、塩とこしょう各少々をして小麦粉をまぶす。

2 オリーブ油大さじ1/2でつぶしたにんにくを炒めてとり出す。鶏肉は強火で2分焼いて返し、しいたけと玉ねぎを加えて2分焼く。

3 **2**にもどし汁、みりん大さじ1を加えて3分煮、粒マスタードと、しょうゆ小さじ1を加えてさっと煮る。ベビーリーフを添える。



しいたけは焼きつけて水分を飛ばし、香りをおさえた仕上がりに。