



ビストロパンパ
滝村雅晴
のおすすめ!

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「きのこの中のきのこ」。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、ビストロパンパことパパ料理研究家、滝村雅晴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。

しいたけはほかの野菜と一緒に煮るから簡単。煮汁に浸してさますと味がよくしみます。

乾しいたけとまぐろのちらしずし

主材料●乾しいたけ 6枚 まぐろ1さく にんじん½本 さやえんどう8~10枚
卵1個 ご飯2合分 すし酢(市販)大さじ4

1 乾しいたけはもどす。にんじんは輪切りにして好みで花形に切る。もどし汁250ml、うす口しょうゆとみりん各大さじ2でしいたけとにんじんを煮、にんじんが柔らかくなったら、筋をとったさやえんどうを入れてさっと煮る。しいたけは2~3つに切る。

2 まぐろはしょうゆとみりん各大さじ1、酒大さじ½に20~30分漬けて食べやすく切る。卵は塩少々を混ぜ、油少々をひいて薄く焼き、細く切る。

3 温かいご飯にすし酢を混ぜてさまし、**2、1**を散らして、好みでいり白ごまを散らす。



粉山椒やバターをのせると、ひと味もふた味も変わってまた美味!

乾しいたけとひじきの炊きこみご飯

主材料●乾しいたけ 6枚 米2合 乾燥ひじき10g
にんじん½本 昆布1枚 みつ葉適宜

1 乾しいたけはもどしてそぎ切りにし、もどし汁を180mlとりおく。ひじきはもどす。にんじんは粗みじん切りにする。

2 米は洗って30分ほど浸水し、水気をきって土鍋に入れる。**1**のもどし汁、水180ml、酒大さじ2、うす口しょうゆ大さじ1、塩小さじ1を加えて混ぜ、**1**と昆布をのせてふたをし、強火にかける。

3 沸騰したら弱火にして13分炊き、火を止めて15分蒸らす。さっくりと混ぜてみつ葉をのせる。

