



若手料理家
みないきぬこ
のおすすめ!

女子栄養大学を卒業後、枝元なほみさんに師事。素材を生かした、シンプルかつオリジナリティあふれるレシピで人気。書籍や雑誌、ケータリングなどで活躍中。「おもてなしにも役立つ、作りおきできておいしいお料理を紹介します」

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「きのこの中のきのこ」。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、みないきぬこさんがとっておきレシピを紹介します。

乾しいたけとゆで塩豚のせりソース

主材料(作りやすい分量) ● 乾しいたけ(どんこ) 4~6枚
豚肩ロース肉(かたまり) 500g 粗塩 大さじ1
ねぎ(青い部分) 1本分 しょうが(薄切り) 2~3枚 セリ1束

- 1 乾しいたけはもどし、もどし汁は2カップとりおく。豚肉は粗塩をすりこんで半日~ひと晩おく。
- 2 豚肉を洗って鍋に入れ、1のもどし汁、水3~4カップ、ねぎ、しょうがを加えて中火にかける。アクをとって弱火にし、ふたをずらしてかけ、40分煮る。返して水1カップを足し、ふたをして10分煮、しいたけを加えて20分煮、そのままさまして食べやすく切り、器に盛る。
- 3 セりはさつとゆでてみじん切りにし、オリーブ油大さじ3、塩小さじ½、粗びき黒こしょう少々を混ぜ、2にかける。

しいたけと塩豚を一緒に煮ると
お互いのうまみがしみこんで美味!
美しい色のソースも料理を引き立てます。

トマトポトフ風のシンプルな煮こみ。
乾しいたけと骨つき肉のうまみが
相乗効果を発揮します。

乾しいたけと手羽元、大根のコトコト煮

主材料(2人分) ● 乾しいたけ(どんこ) 4枚 鶏手羽元 4本
大根 300g 大豆水煮 80g トマト水煮 ½缶

- 1 乾しいたけはもどし、もどし汁は1カップとりおく。大根は3cm幅の輪切りにして面とりをし、5分ゆでる。鶏肉は塩少々をふる。
- 2 鍋にオリーブ油小さじ2、んにく½片の薄切りを入れて中火にかけ、鶏肉を炒める。大根、しいたけ、大豆を加えて炒め、トマト水煮、塩と砂糖各小さじ½、顆粒スープの素小さじ1、こしょう少々、1のもどし汁を加えて30分煮こむ。
- 3 バター10gを加えて火を止め、塩少々で味を調える。

