



若手料理家  
コウケンテツ  
のおすすめ!

料理研究家の母・李映林に師事。韓国料理を中心に、素材の味を生かしたヘルシーなメニューに定評がある。書籍や雑誌、テレビ、イベントなどで活躍中。  
【乾しいたけは、韓国でもスープや煮もの、ナムルにしてたくさん食べますよ!】

# 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、若手料理家、コウケンテツさんが、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。

## 乾しいたけのポテトコロケ

主材料 ● 乾しいたけ(こうしん) 8枚 ジャがいも 2個  
A (バター10g しょうゆ小さじ1 砂糖小さじ½ 塩、粗びき黒こしょう各少々)

- 1 乾しいたけはもどして軸を切り、薄切りにする。
- 2 ジャがいもは皮をむいて4等分に切り、●Wの電子レンジで3~4分加熱する。熱いうちにつぶしてAを混ぜ、ひと口大に丸める。
- 3 小麦粉、とき卵各適宜をからめて1をまぶし、中温の油でこんがり揚げろ。粗びき黒こしょうをふって好みでレモンを添える。

パン粉の代わりにしいたけをたっぷりまぶして。香ばしくてやみつきになるおいしさ!



焼きつけたしいたけに韓国風のタレをからめます。おつまみにもぴったりの味。

## 乾しいたけの焼き肉風

主材料 ● 乾しいたけ 8枚 ねぎ 15cm おろしんにんにく 1片分  
おろししょうが 1かけ分 サニーレタス、サンチュ、青じその葉など  
好みの葉野菜、白菜キムチ各適宜

- 1 乾しいたけはもどして軸を切る。
- 2 ねぎ10cmはみじん切りにし、んにく、しょうが、しょうゆ大さじ2、砂糖、酒、いり白ごま、粉唐辛子各大さじ1、ごま油小さじ1と混ぜる。
- 3 ごま油少々で1の両面をこんがり焼き、余分な油を拭いて2を回し入れ、からめる。残りのねぎは白髪ねぎにし、葉野菜、キムチを添えて巻きながらいただく。

