

堀江家の

母と娘の乾しいたけレシピ

炒めもの編

国産の乾しいたけは、おいしくて安心・安全なヘルシー食材。
親子で料理研究家として活躍中の堀江ひろ子さんとさわかさんが、
乾しいたけを使った堀江家イチオシの料理を紹介します。

堀江ひろ子●テレビや雑誌で人気の料理研究家。合理的で作りやすく、おいしいレシピに定評がある。
ほりえさわこ●ひろ子さんの長女で、料理研究家。小学3年生の朝江ちゃんと5歳の準太郎くんのママ。

乾しいたけを手軽にいただくなら、炒めものがおすすめ。うまみたっぷりのしいたけを主役にしたみそ炒めはいかが。ご飯がすすむわよ！

母
ひろ子



娘
さわこ



乾しいたけは韓国料理にも欠かせない食材ね。しいたけと野菜、牛肉を炒めてあえた「チャプチェ」は子どもたちにも人気よ。

おあじはいかが
2013年9月号



乾しいたけとなすのみそ炒め

主材料(2人分)
乾しいたけ…4枚
豚肉(薄切り)
……………100g
なす……………2本
ピーマン……………1個
パプリカ(赤)½個
ねぎ……………10cm
にんにく(薄切り)
……………1片分
しょうが(薄切り)
……………1かけ分

作り方
1 乾しいたけは水 ½ カップでもどし、そぎ切りにする。もどし汁大さじ3はみそ大さじ2、砂糖大さじ1と混ぜる。
2 豚肉はひと口大に切り、酒大さじ1、かたくり粉と油各大さじ½を順にまぶす。
3 なす、ピーマン、パプリカはひと口大に切る。ねぎは斜め切りにする。
4 なすをフライパンに入れて油小さじ2をまぶし、ふたをして蒸し焼きにし、とり出す。
5 油小さじ2を足してねぎ、にんにく、しょうがを炒め、香りが立ったら②を炒め、残りの③としいたけを加えて炒める。④をもどし入れ、①の合わせ調味料を加えて炒める。

チャプチェ



主材料(2人分)
乾しいたけ…4枚
牛肉(薄切り)
……………100g
玉ねぎ……………½個
ズッキーニ……………½本
にんじん……………3cm
韓国はるさめ
……………50g

作り方
1 乾しいたけは水 ½ カップでもどし、せん切りにする。もどし汁はとりおく。
2 牛肉、玉ねぎ、ズッキーニ、にんじんはせん切りにする。
3 はるさめは熱湯でゆでてざく切りにし、ごま油大さじ½をまぶす。
4 ②の野菜はそれぞれごま油少々で炒めて塩とこしょう各少々をし、ボウルに入れる。
5 牛肉は焼き肉のタレ大さじ2をもみこんでしいたけも加え、ごま油少々で炒めて④に加える。
6 ③も①のもどし汁、しょうゆとこしょう各少々と合わせて炒め、⑤に加えてあえる。器に盛り、糸唐辛子を飾る。