

堀江家の

母と娘の乾しいたけレシピ

ご飯もの編

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。
ほりえさわか●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歳の章太郎くんのママ。

いい香り！
今日は炊きこみご飯ね！

孫
朝江ちゃん



秋に食べたい
炊きこみご飯。
乾しいたけを
加えれば
おいしさも香りも
いっそう
アップするわよ。

母
ひろ子



娘
さわか



乾しいたけは
洋風料理とも
相性がいいのよ。
イタリアの食材
「乾燥ポルチーニ」の
代わりに
よく使ってるわ。



乾しいたけと鶏肉の炊きこみご飯

乾しいたけのリゾット



主材料(2人分)

乾しいたけ ……3~4枚
米 ……1カップ
鶏もも肉 ……½枚
ごぼう ……10cm
にんじん ……3cm
みつ葉 ……適宜

作り方

- 1 乾しいたけは水1カップでもどし、水気を絞って4つ割りにする。もどし汁はとりおく。
- 2 鶏肉は1cm角に切ってうす口しょうゆ大さじ1をもみこみ、①のしいたけも加えて混ぜる。
- 3 ごぼうは7~8mm厚さの小口切り、にんじんは同じ厚さのいちよう切りにする。
- 4 米はといて炊飯器に入れ、①のもどし汁を加えて目盛りまで水を足し、酒大さじ1、顆粒だしの素小さじ½を加える。②と③をのせて普通に炊き、炊き上がったなら2cm長さに切ったみつ葉を混ぜる。

主材料(2人分)

乾しいたけ ……3~4枚
ご飯 ……200g
ベーコン ……1枚
玉ねぎ ……小½個
ミニトマト ……8個
牛乳 ……½カップ
イタリアンパセリ ……適宜

作り方

- 1 乾しいたけは水1カップでもどし、水気を絞って5mm角に切る。もどし汁はとりおく。
- 2 ベーコンは5mm角、玉ねぎはみじん切りにする。ミニトマトは4つ割りにする。
- 3 鍋にオリーブ油大さじ½、ベーコン、玉ねぎ、しいたけを入れてゆっくり炒め、①のもどし汁、顆粒スープの素小さじ1を加えて5~6分煮る。
- 4 ③に牛乳を加えて煮たて、ご飯を加えて汁気がほとんどなくなるまで煮、ミニトマトを加えて軽く煮る。塩とこしょう各少々で味を調え、パセリのみじん切りを加える。
- 5 ④を器に盛り、粉チーズ、粗びき黒こしょう、オリーブ油各適宜をふる。