

堀江家の

# 母と娘の乾しいたけレシピ

汁もの編

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こさんが、  
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歳の章太郎くんのママ。

寒い季節には、  
乾しいたけのうまみを  
れごといただく  
スープがおすすめ。  
トロミをつけた  
中国風スープで  
身体が温まるわよ。

母  
ひろ子



娘  
さわこ



わたしは、  
野菜たっぷり  
ミネストローネに  
乾しいたけをプラス。  
子どもたちも大好きな、  
うちの朝ごはんの  
定番なの。

朝これを食べれば、  
一日元気いっぱいだよ！

孫  
章太郎くん



乾しいたけの中国風コンソープ



乾しいたけのミネストローネ

## 主材料(2人分)

- 乾しいたけ ……3~4枚
- しょうが…1かけ
- 小ねぎ ……適宜
- コーン(クリーム) ……小½缶
- とき卵 ……½~1個分

## 作り方

- 乾しいたけはもどし、薄切りにする。もどし汁は水を足して1½カップにする。
- しょうがはせん切りにする。小ねぎは3cm長さに切る。
- ごま油小さじ1でしょうがを炒め、香りが立ったら、①、鶏ガラスープの素小さじ1、紹興酒大さじ½、コーンを加える。煮たったらアクをとり、味をみて塩で調える。
- かたくり粉大さじ½を同量の水でといて③に加え、軽くトロミがついたら、とき卵を流し入れる。小ねぎを加えて混ぜる。

## 主材料(2人分)

- 乾しいたけ ……3~4枚
- 玉ねぎ ……¼個
- にんじん ……4cm
- キャベツ ……1枚
- じゃがいも…1個
- ウインナーソーセージ ……3本
- ミックスビーンズ ……½缶

## 作り方

- 乾しいたけは水1カップでもどし、1cm角に切る。もどし汁はとりおく。
- 野菜はすべて1cm角に切り、じゃがいもは水にさらして水気をきる。
- ソーセージは1cm幅に切る。
- オリーブ油大さじ1でしいたけと②を炒め、ミックスビーンズ、①のもどし汁、水1カップ、固形スープ1個を加えて20~30分煮る。③を加えて軽く煮、塩で味を調える。
- 器に盛り、オリーブ油、粉チーズ、粗びき黒こしょう各適宜をふる。