

堀江家の

母と娘の乾しいたけレシピ

おすし編

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。
親子で料理研究者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者。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、料理研究者。小学3年生の萌江ちゃんと5歳の章太郎くんのママ。

おすしの具に
欠かせない
乾しいたけ。
宮崎の郷土料理
「かしわずし」は
乾しいたけのうまみが
味の決め手よ。

母
ひろ子



娘
さわこ



わたしのおすすめは
「クルクルのり巻き」。
乾しいたけや
好みの具をのせて
クルクルと巻くだけ！
子どもにも人気の。

クルクル巻くと
おいしいんだ！

孫
章太郎くん



かしわずし



乾しいたけのクルクルのり巻き

主材料(4人分)
乾しいたけ4~5枚
鶏もも肉……1/2枚
ごぼう……60g
にんじん……3cm
A[酒、砂糖、しょうゆ
各大さじ1 1/2]
きゅうり……2本
卵……2個
B[マヨネーズ、砂糖
各大さじ1 塩少々]
すし飯……米2合分

作り方
1 乾しいたけはもどし、細く切る。もどし汁は 3/4カップをとりおく。
2 鶏肉は1cm角に切る。ごぼうはささがき、にんじんはせん切りにする。
3 ①とごぼうを合わせて煮たて、鶏肉と**A**を加えて煮汁が少なくなるまで煮る。にんじんを加えて蒸し煮にし、汁気をきる。
4 きゅうりは小口切りにして塩もみし、水気を絞って酢大さじ1、砂糖大さじ1/2をふる。
5 卵はほぐして**B**を混ぜ、600Wのレンジで2分加熱し、泡立器でほぐす。
6 すし飯に③、水気を絞った④、①②⑤を散らす。

主材料(12本分)
乾しいたけ5~6枚
牛ひき肉……100g
A[砂糖、しょうゆ各
大さじ1 かたくり粉
小さじ1]
ほうれんそう 100g
B[しょうゆ、ごま油、
にんにくのみじん切り
各少々]
手巻きすし用焼きのり
……12枚
すし飯……米2合分
サンチュ、スライスチ
ーズ、かに風味かまぼ
こ、白菜キムチ各適宜

作り方
1 乾しいたけはもどし、細く切る。もどし汁は大さじ4~5をとりおく。
2 ごま油大さじ1/2でしいたけを炒め、もどし汁、焼き肉のタレ大さじ1を加えて汁気がなくなるまで煮、すり白ごま小さじ1を混ぜる。
3 耐熱容器にひき肉と**A**を混ぜてレンジで2分加熱し、フォークで細かくほぐす。
4 ほうれんそうはゆでて2cm長さに切り、**B**であえる。
5 のりは縦長に置き、すし飯を12等分して広げる。サンチュ、チーズ、②~④、かにかま、キムチを好みの組み合わせでのせて巻く。残りも同様に作る。