

小林まさみの



乾しいたけ



こばやし まさみ
身近な素材で手早くできるレシピが人気。「乾物は便利で賢い」という乾物推進派で、乾しいたけのアイデアメニューもたくさん。

エコ うま レシピ

乾しいたけって、便利でエコな食材なんです。水に浸して冷蔵庫に入れておけば、具としてだし汁として、すぐに料理に使えてとっても便利。しかも、国産乾しいたけの味のよさは抜群です。まさみ流エコうま乾しいたけレシピをお届けします。

ひと口食べると、乾しいたけの香りと奥深いうまみが口いっぱい広がって、いい感じ♪さっぱりしているのにうまみが濃い、ちょっと大人のカレーなんです！



乾しいたけとひき肉のキーマカレー

まさみのエコうまポイント

主材料(2~3人分)

- 乾しいたけ(香信)
……………7~8枚(30g)
牛ひき肉……………200g
トマト……………2個(300g)
さやいんげん……………60g
玉ねぎ(みじん切り)½個分
にんにく(みじん切り)小さじ2
- A [小麦粉……………大さじ1
カレー粉……………大さじ1½
しょうゆ……………大さじ½
- B [ウスターソース大さじ½
塩……………小さじ½
こしょう……………少々
- 温かいご飯……………2~3人分

作り方

- ① 乾しいたけは汚れを除いてポリ袋に入れ、水2カップを注いで口を縛り、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。水気を絞って軸を切り離し、軸は石づきを除いて薄切り、傘は5mm角に切る。
- ② トマトは2cm角、いんげんは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にサラダ油大さじ1と玉ねぎ、にんにくを入れて強めの中火で炒める。ひき肉、①の順に加えて炒め合わせ、Aを加えて粉気がなじむまで炒める。
- ④ ①のもどし汁1カップ、顆粒スープの素大さじ½、②を加え、ひと煮たちしたら、ふたをして弱火で15分煮る。トマトをつぶすように混ぜ、Bで調味する。ご飯にかける。



乾しいたけは水に浸し、冷蔵庫でひと晩おいてもどすのがおすすめ。ポリ袋に入れて口を縛り、ボウルに入れておくのが手軽です。