

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 うまレシビ

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。

乾しいたけのもどし汁と
ほたての缶汁を合わせたら
とびきりおいしいパスタソースに！
見た目は地味だけど、
奥の深〜い味に
仕上がりました。



乾しいたけとほたてのパスタ

主材料(2人分)

- 乾しいたけ(香信)
……5～6枚(20g)
スパゲッティ……160g
ほたて水煮……小1缶
小松菜………1/2束
にんにく(みじん切り)
………小さじ1
しょうゆ…小さじ1
オイスターソース
A ……小さじ2
酒………大さじ1
こしょう……少々

作り方

- 乾しいたけは汚れを除いてポリ袋に入れ、ボウルに入れて水2カップを注ぎ、口を縛る。冷蔵庫にひと晩おいてもずす。
- ①の水気を絞って軸を切り離し、石づきを除いて薄切りにする。傘は1cm幅に切る。
- 小松菜は洗って5cm長さに切り、葉と茎に分ける。
- 鍋に湯1.5ℓを沸かして塩大さじ1を加え、スパゲッティを表示より1～2分短めにゆでる。
- フライパンにオリーブ油大さじ2とにんにくを入れて強めの中火にかけ、香りが立ったら③の茎、②の順に加えてそのつどさっと炒める。①のもどし汁1/2カップ、ほたてと缶汁、A、ゆで汁をぎった④、③の葉の順に加えて炒め合わせ、オリーブ油大さじ1/2を加えてからめる。

まさみのエコうまポイント



もどした乾しいたけは
軸を根元から
切り離します。
軸はかたい石づきを除去、
薄切りにして
無駄なく使います。