

小林まさみの



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。

乾しいたけ



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。

火が通るのに時間がかかる根菜はあらかじめ加熱して冷蔵保存しておけばさっと調味するだけで、炒めものや汁ものにといろいろに使えます。薄切りなので、作るのもあっという間です。



乾しいたけ入り薄切り根菜ミックス

主材料(作りやすい分量)

乾しいたけ(香信)
…………… 7~8枚(30g)
にんじん…………… 1本
れんこん…………… 100g
大根…………… 150g
ごぼう…………… ½本
A 乾しいたけのもどし汁+水 …… 2カップ
鶏ガラスープの素 …… 小さじ2

作り方

- ① 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どす。
- ② ①の水気を絞って軸を落とし、軸は石づきを除いて薄切りにする。傘は半分にして5mm幅に切る。
- ③ にんじん、れんこん、大根は5mm厚さのいちょう切りにし、れんこんは水にさらす。ごぼうはさがぎにして水にさらす。
- ④ 鍋にAを合わせて②、水気をきった③を入れ、ふたをして強火にかける。煮たったら弱火で約10分、野菜にやっと火が通るくらいまで煮る。

*保存容器に煮汁ごとあけて粗熱をとる。

*冷蔵庫で4~5日保存できる。

展開レシピ

けんちん汁

もめん豆腐½丁はくずしてペーパータオルで包み、10分おいて水きりする。ごま油小さじ1を熱して豆腐を炒め、薄切り根菜ミックス150g(汁気をきって)を加えてさっと炒め、だし汁2カップを加えてひと煮し、アクをとる。ふたをして弱火で5分ほど煮、塩としょうゆ各小さじ½で味を調える。