

乾しいたけ Recipe

“乾しいたけ”って使い方が難しそう… そう思っている方は必見!
案外手軽に使えるうえ、毎日のおかずを驚くほど奥深い味わいにしてくれるんです。
しみじみおいしくて繰り返し作りたくなる、とっておきの乾しいたけレシピです。



料理研究家 大庭英子

乾しいたけのリゾット



イタリア料理でおなじみの
リゾットの乾燥ポルチーニで作る
人気メニューを乾しいたけでアレンジしたら
もどし汁がおいだしになって、大成功!
トマトでさわやかな仕上がりです。

○主材料(2~3人分)

乾しいたけ(冬菇)	玉ねぎ	……………小½個	
……………小4~6枚	トマト	……………小1個	
米	……………1カップ	パセリ	……………少々

○作り方

- 1 乾しいたけはもどして軽く水気を絞り、軸を切り落として薄切りにする。もどし汁 ½カップはとりおく。
- 2 米は洗ってざるに上げる。
- 3 玉ねぎはみじん切りにする。
- 4 トマトは1cm角に切る。
- 5 鍋に①のもどし汁、水1½カップ、顆粒スープの素小さじ¼、塩小さじ½、こしょう少々を合わせ、ひと煮たちさせる。
- 6 別の鍋にオリーブ油大さじ2を熱して③を炒め、しんなりしたら①のしいたけ、②の順に加えて中火でよく炒める。
- 7 白ワイン大さじ2をふってアルコール分を飛ばし、⑤の½量を加えて混ぜ、米が水分を吸ったら、残りの⑤の半量を加えて同様にする。残りの⑤を加え、ふたをして弱火で5分蒸し煮にし、④を加えてひと煮し、バターとレモン汁各大さじ1を加えて混ぜる。

⑦を器に盛って、パセリのみじん切りを散らす。

Point

肉厚で小ぶりの乾しいたけ・冬菇(どんこ)を、もどして軸を除き、薄切りにして使います。うまみのしみ出たもどし汁もスープに利用します。



Profile

おおばえいこ
身近な素材と普段使いの調味料で、簡単かつ、おいしい料理を作る達人。乾物をこよなく愛する。