

# 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

## 乾しいたけのマリネサラダ



以前、イタリア料理店で  
いただいた前菜をヒントに、  
乾しいたけをマリネしてサラダに仕立てました。  
オリーブオイルとにんにくの風味が  
しいたけのうまみを引き立てて、  
ちょっとびっくりのおいしさでしょ?

### ◎主材料(2~3人分)

乾しいたけ(冬菇・小)<sup>どんこ</sup> 14~15枚  
ミニトマト……………5個  
にんにく……………1片  
玉ねぎ(みじん切り)……大さじ3  
パセリ(みじん切り)……大さじ2  
ペビーリーフ……………適量

### ◎作り方

- 1 乾しいたけはもどして水気を絞る。軸は切り落とし、傘に浅い切り目を入れる。
- 2 ミニトマトはへたを除いて横3等分に切る。玉ねぎはふきんに包んで水にさらし、水気を絞る。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ4とにんにくの薄切りを入れて弱火にかけ、香りが立ってカリカリになったら①を加え、中火でゆっくり両面を焼きつける。
- 4 ③をボウルにとり出し、塩小さじ $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{1}{2}$ 、こしょう少々、ワインビネガーまたは酢大さじ2をふって混ぜ、さます。
- 5 ④に②とパセリを加えて混ぜ、器にペビーリーフを敷いて盛る。

### 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。

### Point



乾しいたけは、小ぶりで厚みのある冬菇が向きです。  
傘の表面に格子状に切り目を入れておくと、味がなじみやすくなります。