

大庭英子の

いつでも
おいしい!

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

乾しいたけ入り大肉だんごと白菜の鍋



ポリウム満点の大きな肉だんごには
コロコロに切った乾しいたけがた〜っぷり!
そのうまみが白菜やはるさめにもしみて
ほっこりとしたおいしさが広がります。

○主材料(3~4人分)

乾しいたけ(香信) ……………大6枚	A	ねぎ(みじん切り)大さじ4
豚ひき肉…500g		おろししょうが 大さじ½
		酒……………大さじ2
		しょうゆ……………小さじ1
		塩……………小さじ¼
		こしょう……………少々
		白菜……………½株
		はるさめ……………100g

○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8mm角に切り、かたくり粉大さじ1をまぶす。もどし汁2カップはとりおく。
- 2 ひき肉とAを粘りが出るまで混ぜ、①のしいたけを加えてよく練り混ぜる。6~8等分して丸める。
- 3 白菜は長さ2~3等分にし、芯は縦1~2cm幅に、葉は縦3cm幅に切る。
- 4 はるさめはもどさず7~8cm長さに切る。
- 5 揚げ油を強めの中火で熱して②を入れ、全体に焦げ色がついて表面が固まるまで揚げ、とり出す。
- 6 土鍋に③を敷いて⑤のをのせ、①のもどし汁、水3~4カップ、中華スープの素小さじ½を加えて火にかける。煮たら酒大さじ4、しょうゆ大さじ1、塩小さじ½、こしょう少々で調味し、ふたをして弱火で15分煮、④を加えてふたをし、さらに5~10分煮る。

Point

刻んだしいたけにかたくり粉をまぶしてから肉だねと合わせます。かたくり粉がたなぎになって肉だねとよくなじみ、揚げたときも破裂しにくくなります。



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。