

大庭英子の

やっぱりおいしい！

とってもエコで、日本人のDNAに訴えかける奥深い味わいの乾しいたけ。
「和食」が注目される今こそ伝えたい、乾しいたけレシピをご紹介します。

乾

しいたけ

R E C I P E

乾しいたけたっぷりビビン麺

○主材料(4人分)

乾しいたけ(香信)^{こうしん}…大8枚
そうめん……………250g
牛肉(切り落とし) ……200g
A にんにく(みじん切り)……………小さじ½
ねぎ(みじん切り)大さじ3
酒……………大さじ2
砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ3
一味唐辛子……………少々
B しいたけのもどし汁……………大さじ3
いり白ごま……………小さじ½
C コチュジャン…大さじ1
一味唐辛子……………少々
酢、しょうゆ、ごま油……………各大さじ1½
きゅうり……………2本
温泉卵……………4個

○作り方

- 1 乾しいたけはもどして水気を絞り、軸を切り落として薄切りにする。
- 2 牛肉は2cm幅に切ってごま油大さじ1をまぶし、Aの半量を加えて混ぜ、10分おく。
- 3 フライパンを中火で熱して②をほぐすように炒め、とり出してさます。
- 4 ③のフライパンにごま油大さじ1を足して①を炒め、残りのAと、Bを順に加えて汁気がなくなる

なるまで炒め合わせ、とり出してさます。

- 5 きゅうりはせん切りにして塩小さじ1をふり、しんなりしたら洗って水気を絞る。
- 6 そうめんはゆでで冷水にとり、洗って水気をよくきる。
- 7 ボウルにCを合わせ、⑥を加えてからめ、器に盛る。③～⑤、温泉卵をのせ、全体を混ぜていただく。

ピリ辛味が人気の韓国麺に、しいたけをたっぷりせました。麺の辛みと、しいたけの風味がベストマッチ。メリハリのきいた味が若い人にも喜ばれ、七夕の新しいメニューにおすすめです



料理制作/
大庭英子(おおばえいこ)
素材も調味料も身近なものを
使いながら、とびきりおい
しい料理に仕上げる達人。
無類の乾物好き。



POINT

乾しいたけは傘の大きな香信がおすすめ。牛肉を炒めたあとのフライパンで炒め、肉のうまみを移してから調味します。