

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

乾しいたけとズッキーニのスパゲッティ

○主材料(2人分)

乾しいたけ(香信)^{こうしん}…大6枚
 スパゲッティ…160g
 ズッキーニ…1本
 にんにく…1片
 赤唐辛子…1~2本

○作り方

- 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。
- たっぷりの湯に塩適量を加え、スパゲッティを表示通りにゆでる。
- ズッキーニは太めのせん切りにする。
- にんにくは薄切り、赤唐辛子はへたと種を除いて4~5mm幅に切る。
- フライパンにオリーブ油大さじ3とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てカリカリになるまで炒めてとり出す。
- ⑤のフライパンに①を加えて弱めの中火で炒め、③と赤唐辛子を加えて炒め合わせる。②を加えて炒め合わせ、塩とこしょう各少々で調味する。器に盛り、⑤のにんにくを散らす。

「乾しいたけをパスタ素材に抜擢!
 イタリアで人気のきのこ・
 ポルチーニのパスタがヒントです。
 しいたけのうまみが
 パスタのおいしさを引き立てて、
 しみじみおいしい…」



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

乾しいたけは水でさっと洗って汚れを落としてから、もどします。ジッパーつき保存袋に入れ、水を注いで口を閉じ、冷蔵庫で12時間ほどかけてもどします。