

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

しいたけとクレソンのサラダ風白あえ

○主材料(3〜4人分)

乾しいたけ(香信)^{ごうしん}…6枚

A しょうゆ…大さじ½
みりん…大さじ½
塩…少々

もめん豆腐…1丁
クレソン…100g

にんじん…50g

きゅうり…1本

すり白ごま…大さじ3

B マヨネーズ…大さじ3
塩、こしょう…各少々

○作り方

1 乾しいたけはもどして水気を軽く絞り、軸を切り落として薄切りにする。水気を絞ってボウルに入れ、Aをふってもみこみ、10分おく。

2 豆腐は熱湯にほぐし入れてひとゆでし、さまして水気をきる。

3 クレソンは塩適量を加えた湯でゆで、冷水にとってさまし、水気を絞って3cm長さに切る。にんじんは太めのせん切りにしてゆで汁にさっと通し、ざるに上げてさます。

4 きゅうりは小口から薄く切って塩少々をまぶし、15分おいてしんなりしたら洗って水気を絞る。

5 すり鉢にこまを入れて細かくすり、②を加えてなめらかになるまですり混ぜ、Bで調味する。

6 ⑥に①、③、④を加えてあえる。

「しみじみおいしい和風の白あえを
すりごま+マヨネーズで
サラダ風にしてみたら、
さわやかな仕上がりにりました。
しいたけに下味をつけておくのが
ポイントです」



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

もどきたいたけは薄く
切って水気を絞り、下味
をもみこんでおくのがお
いしく仕上げるポイント
です。