

乾しいたけ



提人美の

だ・か・ら

おいしいこの1品

和のスローフード“乾しいたけ”。

こんなにおいしくて体にやさしい食材を使わない手はありませんね。

食べたらきっと、また作りたくなる、今こそおすすめの、しいたけメニューをお届けします。

つつみひとみ

素材の組み合わせや味つけにセンスが光る人気料理家。幼少のころから母や祖母が作る乾しいたけの甘煮に親しんできただけに、しいたけ料理は腕に自信あり！



しいたけとツナのパセリマリネ



オリーブオイルとパセリの風味でしいたけのうまみがアップ！
このおいしさと食感は、乾しいたけだから出せるんです。

○主材料(作りやすい分量)

乾しいたけ……………10枚
にんにく……………1片
オリーブ油……………大さじ3
A 粒マスタード
……………大さじ½
しょうゆ……………小さじ1
ツナ……………大1缶(140g)
パセリ(みじん切り)
……………大さじ2
レモン……………適量

○作り方

- 1 乾しいたけはさっと洗って軸を除き、水に浸して冷蔵庫にひと晩おき、もどす。
- 2 にんにくはたたいてつぶす。
- 3 フライパンにオリーブ油と②を入れて弱火にかけ、香りが出るまで炒める。①の水気をよく絞って加え、中火で両面を2分ずつ、木べらで押しつけながら焼きつける。
- 4 ③に塩とこしょう各少々、酒小さじ1をふってさっと炒め、Aを加えてからめる。
- 5 ツナは油をきってざっとほぐし、パセリと一緒に④に加えて混ぜる。レモンを添え、搾っていただく。



POINT

乾しいたけはジッパーつき保存袋でもどすのが手軽。少ない水でしっかり浸り、冷蔵庫内でも場所をとりません。香気は5時間、冬菇は10時間ほどおくとふっくらもどります。