

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。

食べたらきつと、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!



しいたけとさばのしそ風味春巻き

しいたけの香りとうまみをパリパリの皮で包みこんだ、ビールのおつまみにもうれしいおかずです。



○主材料(8本分)

乾しいたけ(香信)^{こうしん}…4枚
 A〔しょうゆ…小さじ1
 かたくり粉…小さじ1
 青じその葉…8枚
 塩さば…80g
 春巻きの皮…4枚
 ピザ用チーズ…80g

○作り方

- 1 乾しいたけは洗って軸を除き、水に浸して冷蔵庫にひと晩おき、もどす。
- 2 ①を薄切りにし、水気をギュッと絞ってAのしょうゆをからめ、かたくり粉をまぶす。
- 3 青じその葉は縦半分にか切る。
- 4 さばは7~8mm幅にか切る。
- 5 小麦粉大さじ1は同量の水でとく。
- 6 春巻きの皮は対角線で半分にか切り、三角形の底辺の中央に③の裏を上にしておき、④、②、チーズを等分にのせる。両端をたたんで巻き、端に⑤を塗ってしっかり留める。
- 7 揚げ油を170度に熱し、⑥をカラリとするまで4~5分揚げる。



POINT

しいたけは水気をよく絞ってしょうゆで下味をつけ、味が流れ出ないように、かたくり粉でコーティングします。