

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!



## しいたけ入りふんわりかに玉

具にしいたけを、あんにしいたけのもどし汁を使用。しいたけの風味とコクが、おいしさをあと押しします。

## ○主材料(3~4人分)

乾しいたけ……3~4枚  
かに(缶詰またはほくし身)  
……………80g  
ねぎ……………¼本  
しょうが……………½かけ  
卵……………4個  
A 塩、こしょう…各少々  
かたくり粉 小さじ½  
乾しいたけのもどし汁  
……………150ml  
B 酒、砂糖、酢各小さじ2  
しょうゆ、かたくり粉  
……………各小さじ1

## ○作り方

- 乾しいたけは洗って水に浸し、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。水気を絞って軸を除き、1cm幅に切る。
- かには軟骨を除いて身をほくし、水気を拭く。
- ねぎは縦半分の斜め薄切り、しょうがはせん切りにする。
- ポウルに卵を割り入れ、白身が残る程度にとき、Aを混ぜる。
- Bを合わせて中火にかけ、混ぜながらトロミがつくまで煮る。
- フライパンに油小さじ1を中火で熱して③をさっと炒め、①を加えて1~2分炒める。②とともに④に加えてひと混ぜする。
- フライパンをきれいにし中火にかけ、油小さじ3を熱して充分に温まったら、強火にして⑥を一気に加える。中央から大きく混ぜて、手早く丸く焼き固める。
- ⑦を器に盛り、⑧のあんをかける。



## POINT

もどしたしいたけは1cm幅に切って水気をよく絞り、香味野菜とともに炒めて香りを引き出してから、卵液に加えます。