

堤 人美の

素材の風味が生きる

乾しいたけレシピ<sup>o</sup>

しみじみおいしい乾しいたけ。「手間がかかりそう」と敬遠されがちですが、一度作ればきっと奥深い味わいのとりになるはず。組み合わせる素材の風味をも生かす、乾しいたけレシピの自信作をお届けします。



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!

しいたけとゴーヤー、  
牛肉の梅オイスター炒め

## ○主材料(2人分)

乾しいたけ(香信)……大4枚  
 ゴーヤー……………½本  
 牛肉(切り落とし)……………150g  
 A〔塩、こしょう……………各少々  
   かたくり粉……………小さじ½  
 梅干し……………1個  
 B〔オイスターソース大さじ½  
   しょうゆ……………小さじ1  
   砂糖……………小さじ½  
 にんにく……………½片  
 しょうが……………½かけ

## ○作り方

- 1 乾しいたけはさっと洗って軸を除き、たっぷりの水に浸して冷蔵庫に1〜2晩おき、もどす。水気を絞って4等分に切る。
- 2 ゴーヤーは種とわたをかきとり、斜め薄切りにする。
- 3 牛肉はAをもみこむ。
- 4 梅干しは種を除いて果肉をたたき、Bと合わせて混ぜる。
- 5 にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- 6 フライパンにごま油小さじ1を熱し、中火で③をさっと炒めてとり出す。
- 7 ⑥のフライパンをきれいにしておき、ごま油大さじ1を足し、中火で①と②を1分30秒ほど炒める。全体に油が回ったら、⑤を加えて炒め合わせ、⑥をもどし入れて酒大さじ1をふり、さっと炒め合わせる。
- 8 ④を加えてひと混ぜし、仕上げに酢またはごま油小さじ1を回しかける。

## POINT

乾しいたけは、常に水につかるよう水面にラップを密着させておきます。冷蔵庫に入れて、香信は5時間、冬菇は10時間以上おいてもどします。

オイスターソースベースの味つけで、しいたけのうまみとコクがアップ。梅の酸みとゴーヤーの苦みが、体をシャキッと目覚めさせてくれます。

