

堤 人美の

素材の風味が生きる

乾しいたけレシピ^o

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!



○主材料(2人分)

乾しいたけ(香信)……	4枚
なす……………	3本
さやいんげん……………	10本
みょうが……………	2個
しょうが……………	1かけ
だし汁……………	1カップ
乾しいたけのもどし汁……………	1/2カップ
みりん、しょうゆ……………	各大さじ3
黒酢……………	大さじ2

○作り方

- 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。
- なすはへたを除いて縦半分に切り、皮に斜めに細かく切り目を入れる。
- さやいんげんはへたと筋を除いて長さ半分に切る。
- みょうがは縦薄切りにする。
- しょうがは皮をこそげてすりおろし、Aと合わせて小鍋に入れ、ひと煮たちさせる。
- フライパンに油を2cm入れて中火で熱し、②を入れて転がしながら3分ほど揚げ焼きにする。なすの表面の油を拭いて⑤に漬ける。続いて③を2分ほど揚げ焼きにして、漬ける。
- ①の水気をしっかり絞り、中火で1分30秒揚げ焼きにして、⑥に漬ける。20分以上おいて味をなじませる。
- 器に盛って、④のをせる。

* 冷やしていただいても美味。

しいたけとなす、いんげんの焼き漬け

野菜としいたけを揚げ焼きにして、酸みをきかせた漬け汁に漬けます。残暑にうれしいさっぱり味。まとめて作っておくと重宝します。

POINT

もどしたしいたけは、両手でギョッとほさんで押すようにしながら、しっかり水気を絞ります。

