

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、一度作ればきつ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) ^{ごうしん} …	4枚
豚肉(しょうが焼き用)…	8枚
キャベツ…	4枚
しょうゆ…	大さじ1
酒…	大さじ1
みりん…	大さじ1
砂糖…	大さじ½
おろししょうが	
…	1かけ分

○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。水気を軽く絞り、3~4等分のそぎ切りにする。
- 豚肉は筋切りし、塩とこしょう各少々で下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- キャベツは大きめのざく切りにする。
- フライパンに③と水大さじ1、油小さじ1を入れ、ふたをして中火にかける。2分蒸し焼きにして、器に盛る。
- ④のフライパンをきれいにして油小さじ2を中火で熱し、②を並べ入れる。1分30秒焼いて上下を返し、①のしいたけを加えてさらに1分焼く。
- Aを混ぜ合わせて⑤に加え、全体をさっと炒め合わせ、④のにのせる。

しいたけと豚肉のしょうが焼き

POINT

豚肉の両面を焼きつけ、しいたけを加えます。しいたけが味をしっかりと含むよう、よく焼きつけて水気を飛ばします。

しょうが風味の甘辛ダレがからんだしいたけが目からウロコのおいしさ! ジューシーな豚肉と相まって、箸がすすむことすすむこと!! 白いご飯をおかわりしたくなるポリウムおかずです。

