



ワタナベマキ
季節感を大切にした、センスの
光る家庭料理と、自然体のライ
フスタイルが人気の料理研究
家。乾物料理にも定評がある。
大の乾しいたけ好き!

しいたけと豚しゃぶの
さっぱりあえ麺

今月は

滋味深く、しみじみ
おいしい乾しいたけ。
旬の食材と組み合わせ、
乾しいたけのもち味を
最大限に引き出す
シンプルレシピを
お届けします。

乾しいたけで 旬ごはん

ワタナベマキの



甘辛く炒めた乾しいたけが、味と食感のアクセント。

うまみたっぷりのもどし汁はタレに使って、

乾しいたけを余すところなく味わえます。

主材料(2人分)

乾しいたけ(香信)……………4枚

豚ロース肉(冷しゃぶ用) ……8枚

小ねぎ……………4本

そうめん……………3束

A「レモン汁しょうゆ各大さじ1

ごま油……………小さじ2

B「みりんしょうゆ…各大さじ1

作り方

1 乾しいたけはジッパーつき保存袋に入れて水1カップを注ぎ、冷蔵庫にひと晩おいても可。

2 ①のもどし汁は酒大さじ1と合わせて小鍋に入れ、中火にかけてひと煮たちさせ、さます。Aを加えて混ぜる。

3 ①のしいたけは軸をとり、薄切りにする。フライパンにごま油少々を中火で熱してしいたけをさつと炒め、Bを加えて汁気がなくなるまで炒める。

4 沸騰した湯に酒大さじ1を加え、豚肉を色が変わるまでゆで、ざるに上げる。小ねぎは斜めに切る。

5 ③と④を合わせ、②を大さじ3加えてあえる。

6 そうめんは表示通りにゆでて冷水でしめ、水気をきる。器に盛って⑤をのせ、残りの②をかける。七味唐辛子少々をふる。



Point

乾しいたけはジッパーつき保存袋でもどすと手軽。少ない水ですっきり浸り、冷蔵庫でも場所をとりません。