



ワタナベマキ  
季節感を大切にしたい、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!

ワタナベマキの

# 乾しいたけで

# 旬ごはん

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。

今日は

しいたけと

たらりのフリカッセ



乾しいたけは洋風の料理とも相性よし。

しいたけの深いうまみがいみ出したクリーム煮は

ワンランクアップの味わいです。

## 主材料(2人分)

乾しいたけ(香信)……………3枚

生たら……………2切れ

玉ねぎ……………1/2個

んにく……………1片

A 牛乳……………1/2カップ

「バター……………小さじ2

パセリ(みじん切り)……………小さじ1

## 作り方

1 乾しいたけはジップパーつき保存袋  
に入れて水1/2カップを注ぎ、冷蔵庫  
にひと晩おいてもどす。水気を絞つ  
て軸を落とし、3等分のそき切りに  
する。もどし汁はとりおく。

2 たらは塩小さじ1/2をふって20分お  
き、水気を拭いて小麦粉小さじ2  
をまぶす。玉ねぎは繊維に沿って  
薄切りにする。

3 フライパンにつぶしたんにくとオ  
リーブ油小さじ2を入れて中火で熱  
し、香りが立ったら2を加えて焼く。  
たらは軽く焼き目がいたら返す。

4 ①のしいたけともどし汁、白ワイン  
大さじ2を加え、煮たらアックをと  
り、ふたをして7分ほど煮る。Aを  
加えて煮たつ直前で火を止め、塩小  
さじ1/2、粗びき黒こしょう少々で味  
を調える。器に盛り、パセリをふる。

## Point



包丁をねかせてそぐように切ると  
切り口が広くなり、短時間で  
味を含みやすくなります。

