

乾しいたけとぶりの中国風照り焼き

乾しいたけと脂ののったぶりを
オイスターソース味で照りよく仕上げた、ご飯がすすむひと皿です。



主材料(2人分)

- 乾しいたけ(冬菇)^{とんこ}……6枚
- ぶり……2切れ
- おろししょうが1かけ分
- オイスターソース、水
- A ……各大さじ2
- しょうゆ……小さじ2
- 黒酢、かたくり粉
- ……各小さじ1
- ねぎ(斜め薄切り)……適量

作り方

- ① 乾しいたけは浸るくらいの水につけ、冷蔵庫に6時間おいてもどす。軸のかたい部分を切り落とし、表面に十字に切り目を入れる。
- ② ぶりはペーパータオルで水気を拭く。
- ③ フライパンを中火で熱してごま油小さじ2を入れ、②と①を入れて焼き目をつける。返して酒大さじ1をぶり、弱火にしてふたをし、6分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 中火にして混ぜたAを加え、煮たてながらからめる。器に盛ってねぎをのせ、③の焼き汁をかける。

ワタナベ



マキの

乾しいたけ食堂



滋味深く、体にやさしい乾しいたけ。
日々の食卓にもっと登場させてみませんか。
おいしいシンプルレシピをお届けします。

ワタナベマキ
料理研究家。素材のもち味を引き出す季節感のある家庭料理、自然体でセンスあふれるライフスタイルが人気。乾物、なかでも大の乾しいたけ好き!

point



ぶりとしいたけは
こんがり焼きつけて
うまみを閉じこめ、
香ばしく仕上げます。