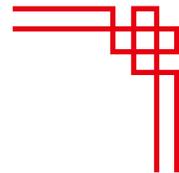


今井 亮の

乾しいたけ 飯店



いまい・りょう

おいしくできるコツ
を押さえたレシピで
人気の料理研究家。京都の老舗中華料理店での修業経験が
あり、中華食材としてもよく使われる
乾しいたけの料理は得意!

滋味深く、しみじみおいしい乾しいたけ。

家庭でも作りやすい中華料理を中心に、今すぐ食べたい乾しいたけ料理をお届けします。

主材料(2人分)

乾しいたけ(香信) ^{こうしん} ……4枚
合びき肉……200g
ホールコーン……50g
パプリカ(赤)……¼個
玉ねぎ……¼個
ご飯……2人分
A トマトケチャップ、 中濃ソース……各大さじ2
カレー粉……大さじ1
しょうゆ……小さじ1

作り方

- 乾しいたけはジッパーつき保存袋に入れ、浸るくらいの水を加えて口を閉じ、冷蔵庫に6時間ほどおいてもどす。傘は2~3mm厚さに切り、軸は石づきを落としてみじん切りにする。コーンは缶汁をきる。パプリカと玉ねぎは5mm角に切る。
- Aは混ぜ合わせる。
- フライパンに油大さじ1を中火で熱し、ひき肉をほぐしながら3~4分炒める。①を加えてさらに2分ほど炒め、②を加えて汁気が少なくなるまで炒める。
- 器にご飯を盛り、③をかける。

POINT

もどした乾しいたけは、
キュッと軽く汁気を絞っ
てから使うと味の含みが
よくなります。



乾しいたけのドライカレー

ケチャップベースの甘めのカレーに
しいたけのうまみがマッチ!
夏休みのランチにもおすすめです

