

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、中華食料と
してもよく使われる乾しいたけの料
理はお得意!



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(冬菇)	……6枚
豚肉(こま切れ)	……200g
なす	……1本
ピーマン	……1個
梅肉	……1個分
A みそ、みりん	… 各大さじ1
しょうゆ	……大さじ½
ごま油	……小さじ1

作り方

- 1 乾しいたけはジッパーつき保存袋に入れ、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。傘は斜め半分に切り、軸は石づきを落として薄切りにする。なすは縦半分の斜め1cm幅に切る。ピーマンはひと口大に切る。
- 2 Aは混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油大さじ1を中火で熱し、豚肉を2分ほど炒める。なすとしいたけを加えてさらに2分ほど炒める。
- 4 ピーマンを加えてひと混ぜしたら、奥に寄せてあいたところに②を入れ、よく熟して手早く炒め合わせる。

POINT

包丁をねかせてそくように切ると、断面が大きくなるので味を含みやすく、歯ごたえもよくなります。



乾しいたけとなす、豚肉の梅みそ炒め
コクのあるみそ味に、梅の酸味をプラス。
肉厚の乾しいたけで
うまみもボリュームも満点です!

