

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	<small>どんこ</small>
生さけ ……2切れ	
玉ねぎ …… $\frac{1}{2}$ 個	
にんにく(みじん切り) ……1片分	
乾しいたけのもどし汁	
…………… $\frac{1}{2}$ カップ	
A トマト水煮(カット) 200g	
トマケチャップ…大さじ2	
塩……………小さじ $\frac{1}{2}$	
パセリ(みじん切り) ……少々	

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。傘と軸を切り離し、軸は石づきを落として薄切りにする。さけは1切れを4等分に切る。玉ねぎは1cm幅に切る。
- Aは混ぜ合わせる。
- フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、さけの皮目を下にして並べ入れ、両面を焼く。しいたけの傘と軸、玉ねぎ、にんにくを加えてさらに1分ほど炒め、白ワイン大さじ1をふって煮たてる。
- ②を加え、煮たったら弱めの中火で6～7分煮る。器に盛り、パセリをふる。

乾しいたけとさけのトマト煮

乾しいたけとトマトは相性抜群。
ダブルのうまみで旬のさけを煮こみます。
まるごとしいたけの食感もジューシー!



POINT

うまみの出たもどし汁もムダなく活用。あらかじめトマト水煮や調味料となじませておきます。

