

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(香信)……6枚
- 中華生麺……2玉
- 鶏もも肉……1枚
- ねぎ……1本
- しいたけのめどし汁1カップ
- しょうゆ、オイスターソース
- A ……各大さじ2
- 酒……大さじ1
- 塩……小さじ½
- サラダ油……大さじ2

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3等分のそぎ切りにし、軸は薄切りにする。
- 2 鶏肉は横半分に切り、2cm幅に切る。ねぎは斜め薄切りにし、水に2分ほどさらして水気をきる。
- 3 鍋に鶏肉と水2½カップを入れて火にかけ、煮たったら弱火にして10分煮る。①のしいたけとAを加えてさらに1分煮る。
- 4 麺は表示通りにゆでて器に盛り、③を注いでねぎをのせる。小鍋にサラダ油を入れて熱し、ねぎにかける。

POINT

めどし汁は乾しいたけのうまみたっぷり。ムダなくスープに活用します。



乾しいたけと鶏肉のねぎラーメン

乾しいたけ+鶏もも肉のスープが
 極上の味わい! たっぶりのねぎに
 アツアツの油をジュツとかけていただきます

