

重信初江の

もっと食べよ!

乾しいたけ
いただきますおいさと栄養が
ギュッと詰まった乾しいたけ。
もっと手軽に、もっと楽しむ
活用レシピをお届けします!

しげのふ・はつえ

昔ながらの家庭料理から世界の味まで、確かなレシピで人気の料理研究家。夫のきのこ好きで、なかでもいちばん好きなのは乾しいたけ!

酸っぱ辛いスープが
あとを引く味わい!
おいさの決め手は
乾しいたけの
もどし汁です

サンラータン

乾しいたけの酸辣湯麺

主材料(2人分)

乾しいたけ(香信)^{ごうしん}…4枚
豚ロース肉(薄切り)…80g
ゆでたけのこ…60g
ねぎ…1/4本
ミニトマト…8個
卵…1個
中華生麺…2玉A 乾しいたけのもどし汁+水 ……4カップ
鶏ガラスープの素 ……大さじ1/2
しょうゆ ……大さじ1
塩 ……小さじ1/4
B かつくり粉 ……大さじ1
水 ……大さじ2
C 黒酢 ……大さじ2
ラー油 ……小さじ1/2~1
粗びき黒こしょう ……少々

作り方

撮影/千葉 充 スタイリング/久保百合子

- 乾しいたけはポリ袋に入れ、水2カップを加えて口を閉じ、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。
- ①のしいたけは石づきを落として薄切り、たけのこは薄切り、ねぎは斜め薄切りにする。ミニトマトは横半分に、豚肉は1cm幅に切る。
- 鍋にAを入れて中火で煮たて、ミニトマト以外の②を加えてほぐし、再び煮たったら弱火にして1分煮る。混ぜたBでトロミをつけてとき卵を流し入れ、ふんわりと固まったらミニトマトを加える。
- 麺をゆでて器に等分に盛り、③を注いでCをふる。

ポイント



ポウリにポリ袋を広げて水としいたけを入れ、口を縛って冷蔵庫へ。ポリ袋を使ってもどすと少ない水でもよく浸り、冷蔵庫の場所をとりません。