

重信初江の

もっと食べよ!

乾しいたけ  
いただきます



しげのぶ・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。  
大のきのこ好きで、なかで  
もいちばん好きなのは  
乾しいたけ!

おいしさと栄養が  
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!

しいたけ × えびの  
ダブルのうまみ!  
にんにくと  
パセリの香りが  
アクセントです



## 乾しいたけとえびの ガーリックソテー

撮影/千葉 充 スタイル/久保百合子

### 主材料 (2人分)



乾しいたけ(香信)<sup>こうしん</sup>……6枚  
むきえび……120g  
にんにく……大1片  
パセリ……3~4本 (20g)  
A 白ワイン……大さじ1  
しょうゆ……小さじ1/3  
塩……小さじ1/4  
粗びき黒こしょう……少々  
好みのパン……適量

### 作り方

- 1 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。石づきを除去、4等分に切る。
- 2 えびは背わたを除去。にんにくとパセリは粗みじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱してにんにくを炒め、香りが立ってきたら、しいたけとえびを加えて中火で1分炒める。  
Aを加えて1分炒め、パセリを加えてさっとからめる。
- 4 器に盛り、トーストしたパンを添える。

### ポイント



軸の先端の石づきの部分はかたいので除きます。キッチンばさみを使うと手軽。軸はおいしいので、除かずにいただきます。