

重信初江の

もっと食べよ!

乾しいたけ
いただきますおいしさと栄養が
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!しほのぶ、はつえ
昔ながらの家庭料理から
世界の味まで、誰かなし
ンビ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!牛肉のうまみを吸った
しいたけとはるさめが
おいしい!
もどし汁も使って
風味よく仕上げます

乾しいたけのチャプチェ

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) ……………5枚	にんじん……20g 小松菜……80g
乾しいたけのもどし汁 ……………1/2カップ	酒、ごま油 …各大さじ1 砂糖、しょうゆ …各大さじ2
はるさめ……50g	A おろしにんにく ……………小さじ1
牛肉(切り落とし) ……………120g	塩、こしょう ……………各少々
パプリカ(赤) 1/4個	いり白ごま ……………小さじ1/2
玉ねぎ……1/4個	
ねぎ……1/4本	

作り方

- 乾しいたけは水2カップに浸し、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。
- はるさめは湯でもどし、ざく切りにする。
- ①のしいたけは石づきを除き、軸は食べやすく切り、傘は薄切りにする。牛肉は大きければ2cm長さに切る。パプリカと玉ねぎは2~3mm幅に切る。ねぎとにんじんは4cm長さに切り、太めのせん切りにする。小松菜は4cm長さに切る。
- ポウルにAを合わせて混ぜ、③を加えてもみこみ、15分ほどおく。
- フライパンに④を入れ、強めの中火で2~3分、肉の色が変わるまで炒める。②ともどし汁を加え、全体になじむまで1~2分炒め、ごま油小さじ1を加えて混ぜる。器に盛り、ごまをふる。

ポイント



もどしたしいたけは薄切りに。味がよくしみず。