

重信初江の

もっと食べよ!



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!

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!

コロとかわいい
ジューシーな肉詰め。
黒酢あんは
もどし汁を加えて
深みのある味わいに

乾しいたけの肉詰め 黒酢あん

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 (冬菇)	小12枚
豚ひき肉	250g
玉ねぎ (みじん切り)	1/4個分 (50g)
酒	大さじ1
A	
かたくり粉、しょうゆ	各小さじ1
塩、こしょう	各少々
乾しいたけのもどし汁	1カップ
B	
黒酢	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
かたくり粉	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
ゆでたブロッコリー	1/3株分 (100g)

作り方

- 乾しいたけはポリ袋に入れ、水1と1/2カップを加えて口を閉じ、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。傘と軸を切り分け、軸はかたい部分を除いて粗みじん切りにする。
- ①の軸の粗みじん切りをボウルに入れ、ひき肉、玉ねぎ、Aを合わせて練る。①の傘の内側にかたくり粉を薄くふり、肉だねを等分にはりつけて丸く整え、かたくり粉を全体にまぶしてはたく。
- フライパンに油大さじ1/2を熱し、②の肉の面を下にして並べ、弱めの中火で2分、返して2分焼く。
- Bを混ぜて加え、トロミがつくまで混ぜ、ときどき上下を返しながら弱火で2分ほど煮る。
- 器に盛り、ブロッコリーを添える。

ポイント



うまみの出たもどし汁もしっかり活用。あらかじめ調味料と合わせておきます。