

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、様々なレシピで人気の料理研究家。犬のきのこ好きで、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!

トマトと乾しいたけは相性抜群。
トマトジュースでもどして
うまみをアップ!

乾しいたけと ミートボールの トマトスパゲッティ



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
 トマトジュース.....1カップ
 合びき肉.....200g
 A 白ワイン.....大さじ1
 かたくり粉.....小さじ1
 塩.....小さじ1/4
 ドライバジル、こしょう
 各少々
 玉ねぎ (薄切り)1/4個分
 モッツアレラチーズ
1/2個 (50g)
 スパゲッティ.....160g

作り方

- 乾しいたけはポリ袋に入れ、トマトジュースと水3/4カップを加えて口を閉じ、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。軸は石づきを除いて小口切りに、傘は薄切りにする。もどし汁はとりおく。
- ひき肉はAを加えて練り混ぜる。チーズは1cm角に切る。
- フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱し、②の肉だねを10~12個に丸めて並べ入れる。上下を返ししながら3~4分、中火で全体に焼き色をつける。
- 玉ねぎと①のしいたけを加え、2分ほど炒める。①のもどし汁、塩小さじ1/4、こしょう少々を加えて煮たて、さらに2分ほど煮る。
- スパゲッティは表示時間より1分短くゆでる。ゆで汁をきり、④に加えて炒め合わせ、チーズを加えてさっと混ぜる。器に盛り、ドライバジル少々をふる。

ポイント



乾しいたけをトマトジュースと水でもどします。もどし汁は、乾しいたけのうまみたっぷりのトマトソースとして使えます。