

重信初江の

楽しみ方、無限大!



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 アイデアレシピ

## 乾しいたけと夏野菜のつけそば

### 主材料 (2人分)

乾しいたけ(香信)5枚  
そば……………2人分  
豚バラ肉(薄切り)150g  
ズッキーニ  
……………1/2本(100g)  
ミニトマト……………8個  
A 乾しいたけのもどし汁  
……………1と1/2カップ  
麺つゆ(3倍濃縮)  
……………大さじ3と1/2

### [POINT]



ポリ袋の空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫に入れてゆっくりともどします。

### 作り方

- 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除いて3~4つのそぎ切りにする。豚肉は4cm長さに切る。ズッキーニは2~3mm幅の輪切り、ミニトマトはへたをとる。
- フライパンに豚肉を入れて中火にかけ、そのまま2分ほど焼いて上下を返す。脂が多く出たら大さじ1ほど残してペーパータオルで吸いとる。
- しいたけとズッキーニを加えて1分炒め、少ししんなりしたらAを加え、煮たったら弱火で1分煮る。ミニトマトを加え、皮がはじけたら火を止める。
- そばは表示通りにゆで、冷水にとって水気をきり、器に盛る。④を添え、つけていただく。

しいたけのうまみたっぷりの  
温かいつゆに  
冷たいそばをつけていただきます