

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

しみじみと味わい深い乾しいたけ。

もっと手軽に、もっと楽しみたい!

おいしさ広がる

いまどきのレシピをお届けします。

乾しいたけのジョン

主材料 (2人分)

乾しいたけ(香信)10枚

むきえび……………100g

鶏ひき肉……………100g

酒……………大さじ1

A かたくり粉…小さじ1

塩……………ひとつまみ

こしょう……………少々

卵……………1個

ねぎ(みじん切り)

……………大さじ1

B しょうゆ……………大さじ1

酢……………大さじ1/2

砂糖……………小さじ1/2

[POINT]



テーブルナイフなどで塗りつけるようにして肉だねをつけます。

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。
- えびはあれば背わたを除いて包丁でつぶし、粗くたたく。ボウルに入れ、ひき肉とAを加えて混ぜる。
- ①のしいたけの石づきを除去き、傘の裏にかたくり粉を茶こしで薄くふって②を塗る。
- 卵は小さじ1を加えてときほぐす。
- フライパンに油大さじ1を熱し、③を④にくぐらせて肉だねの面を下にして並べ入れる。ふたをして弱めの中火で3分焼き、上下を返してふたをせずに弱火で3分焼く。
- 混ぜたBを添え、つけていただく。

食材を卵にくぐらせて焼く
韓国のおかず、ジョン。
えび入りの肉だねをつけた
まるごとしいたけがジュワッとおいしい!