

小林まさみ

誰でも作りやすく、実用的でおいしいレシピに定評あり。アシスタントを務める、義父でシニア料理研究家のまさるさん(92歳)とのコンビでも大人気!



小林さんちの 乾しいたけレシピ

うまみも栄養もたっぷりの乾しいたけ。
料理研究家の小林まさみさんが
乾しいたけを気軽に楽しむ
とおきレシピをお届けします。



小林まさる

もどし汁を加えた
あんが
絶品なんだよ!

こんがり焼きつけた麺に
乾しいたけのうまみたっぷりの
あんをかけて。
夏休みのお昼ごはんにも!

乾しいたけのあんかけ焼きそば



撮影/千葉 充 スタイリング/二野宮友紀子

主材料 (2人分)

乾しいたけ (香信)

.....6枚 (20g)

中華蒸し麺...2玉 (300g)

豚肉 (こま切れ)120g

チンゲンサイ 大1株 (100g)

しょうが.....1かけ

しょうゆ、酒 各大さじ1

オイスターソース

.....小さじ2

こしょう.....少々

かたくり粉...大さじ1

水.....大さじ2

作り方

- 乾しいたけは水でさっと洗ってポリ袋に入れ、水1と1/2カップを加えて口を閉じ、ボウルに入れて冷蔵庫にひと晩おく。水気を絞り、石づきを除いて2〜3mm厚さに切る。
- ①のもどし汁は水を足して1と1/2カップにし、**A**を加えて混ぜる。
- 豚肉は大きければ食べやすく切る。チンゲンサイは長さ3等分の縦半分に切り、根元と葉に分ける。しょうがはせん切りにする。
- フライパンにごま油大さじ1を入れ、麺を並べ入れる。強めの中火にかけ、へらで押さえながら両面をこんがりするまで3〜4

分焼き、器に盛る。

- ④のフライパンにごま油大さじ1/2を足して豚肉を炒め、ほぼ色が変わったら、チンゲンサイの根元、①、しょうがを加え、油が回るまで炒める。②を加え、中火で3分煮る。
- チンゲンサイの葉を加えて混ぜ、といった**B**を加えて混ぜ、トロミをつけて④にかける。好みで練り辛子をつけていただく。



ポイント

ポリ袋でもどすと場所をとりません。ボウルに入れておくと汁がもれても安心。