

堀江ひろ子の

決定版!!

乾しいたけ
レシピ

国産の乾しいたけは
安心・安全でおいしさも格別。
くり返し作り続けたい
乾しいたけ料理をご紹介します。



ほりえ・ひろこ
本誌読者ページ「チエのわ」回答でもおなじみの料理研究家。子どもからシニアまで食べやすい、合理的なレシピで人気。長年、日本特用林産振興会「きのこ料理コンクール」の審査員を務める。

乾しいたけを使った親子料理教室でも大好評なのがこちらのメニュー。
焼くだけでとびきりおいしいの！
しいたけが苦手なお子さんもペロリで、お母さんも驚いていました(笑)

撮影/尾田 学 スタyling/坂上嘉代

乾しいたけのバーベキュー



主材料(2人分)

乾しいたけ(香信)^{そうしん}…6~8枚

牛肉または豚肉(焼き肉用)
……………200~300g
好みの野菜(かぼちゃ、玉ねぎ、
ズッキーニ、ミニトマトなど)
……………各適量
葉野菜(サンチュ、えごまの葉など)
……………各適量
好みのタレ(焼き肉のタレ、マヨ
ネーズ、ポン酢しょうゆなど)
……………各適量

作り方

- 乾しいたけはポリ袋に入れて水200mlを加え、空気を抜くようにして口を縛り、冷蔵庫にひと晩おいてもどす(急ぐときはぬるま湯でもどしても)。汁気をしっかりと絞り、キッチンばさみまたは包丁で軸を落とす。傘の裏側にしょうゆ少々をたらす。
- かぼちゃは種とわたを除き、ラップをして600Wの電子レンジで100gあたり2分を目安に加熱し、食べやすく切る。玉ねぎは1cm厚さの半月切りにし、楊枝を刺す。ズッキーニは輪切りにする。ミニトマトはへたをとる。
- 肉は焼き肉のタレをからめる。または軽く塩とこしょうをする。
- ホットプレートに油を薄くひいて中温に熱し、①~③を並べて両面をこんがり焼き、火を通す。好みて葉野菜で包み、好みのタレでいただく。

ポイント

ポリ袋に乾しいたけと水を入れて空気を抜くようにすると、最小限の水でもどすことができます。

