

乾しいたけのスープレカレー

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。

意外かもしれませんが
乾しいたけはカレーと相性抜群！
味に深い奥行きをプラスしてくれます。
うまみがしみ出たもどし汁も
ムダなく使いましう。

撮影／尾田 学 スタイル／坂上嘉代

主材料(2人分)

乾しいたけ(香信)……4～6枚
鶏手羽先……6～8本
A しょうゆ……大さじ1/2
カレー粉……小さじ1
玉ねぎ……1個
トマト……1個
オクラ……1パック
にんにく……1片
カレー粉……小さじ2～3
B 顆粒スープの素……小さじ1
白ワイン……大さじ2
ナンプラー(またはしょうゆ)……大さじ1/2
雑穀ご飯(またはご飯)……2人分

作り方

- 1 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。汁気を絞って軸を落とし、そぎ切りにする。もどし汁は水を足して300mlにする。
- 2 手羽先は関節から先をはさみで切り落とし、Aをまぶす。玉ねぎは縦半分に切り、繊維に沿って1cm幅に切る。トマトはへたをくり抜いて横半分に、オクラは斜め半分に切る。にんにくは薄切りにする。
- 3 油大さじ1でにんにくを炒め、手羽先を加えてこんがり焼くように炒める。

玉ねぎ、①のしいたけ、カレー粉を加えて炒め、①のもどし汁とBを加える。煮たったら火を弱め、トマトの皮を下にして加え、10分ほど煮る。

- 4 オクラを加えて煮、トマトの皮を除いてへらで大きくくずし、ナンプラーで味を調える。器に盛り、ご飯を添える。



ポイント

しいたけをもどしたら、軸は根元から包丁で落とします。