

乾しいたけとコーンの二色蒸し

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。

丸めたひき肉だねに
乾しいたけとコーンをまぶした、
見た目もかわいいうどんだんご。
せいろや蒸し器がなければ
電子レンジでもできますよ。



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。

撮影／尾田 学 スタyling／坂上嘉代

主材料 (2~3人分)

乾しいたけ(香信)^{こうしん}…4~5枚
ホールコーン……………1カップ強
豚ひき肉(赤身)……………200g
ねぎ(みじん切り)…大さじ3
しょうが(みじん切り)
……………大さじ1
A 乾しいたけのもどし汁
……………大さじ2
マヨネーズ……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々

作り方

- 乾しいたけはポリ袋に入れて水100ml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。汁気を絞り、軸は石づきを除いてみじん切りにする。傘は5mm角に切り、しょうゆ小さじ2をからめて汁気を軽く絞る。
- ボウルにひき肉、①の軸、Aを入れてよく混ぜる。かたくり粉大さじ1を加えてさらに混ぜる。
- コーンは水気を拭き、パットに入れてかたくり粉大さじ2をまぶす。①の傘も別のパットに入れ、かたくり粉大さじ2をまぶす。

- ②をスプーンで③のパットに6個ずつ丸めて落とし、表面にまぶして軽く握る。
- せいろにオープン用シートを敷いて④を並べ、蒸気の上だった鍋にのせて強火で8分ほど蒸す。または、耐熱皿に並べてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで6分ほど加熱し、火を通す。



ポイント

軸もおいしいのでムダなく活用。石づきを落としてみじん切りにします。