

日本一の野菜ソムリエたちが紹介する “夏の乾しいたけレシピ”

— 乾椎茸入り肉みそ麺 —



野菜ソムリエプロ

谷口 由美  
さん

〈材料〉2人分

- 乾椎茸 6枚
- 水 1カップ
- きゅうり 1/2本
- ミニトマト 2個
- 豚ひき肉 100g
  - 味噌 (お好みの味噌) 大さじ1
  - オイスターソース 大さじ1
  - みりん 大さじ2
  - 酒 大さじ1
- そうめん 2〜3束
- 市販の麺つゆ (2倍希釈) 2/3〜1カップ

〈作り方〉

- ①ビニール袋や密閉容器に乾椎茸、水を入れて閉じ、冷蔵庫で5〜6時間置いておく。
- ②小鍋に①の戻し汁を煮立たせ、麺つゆをお好みの量加え、粗熱が取れたら冷やしておく。
- ③戻した椎茸はみじん切りにする。
- ④きゅうりは千切りに、ミニトマトは1/2に切る。
- ⑤フライパンに③、豚ひき肉、混ぜ合わせた「□」の調味料を入れて混ぜ、火をつけ豚肉に火が通るまで炒め、肉みそを作る。
- ⑥そうめんはお好みの固さに茹でて洗い、水けをきって、器に盛る。
- ⑦⑥に⑤をのせ、④を盛り、②をかける。

★ポイント★

戻した乾椎茸を刻んで肉みそに入れてヘルシーに。味付けは市販の麺つゆでカンタンだけど、椎茸香る風味豊かな麺つゆに変身。椎茸肉みそで野菜もたっぷり一緒に、美味しく、つるっと食べられます。暑い夏にオススメの一品です。

日本一の野菜ソムリエたちが紹介する “夏の乾しいたけレシピ”

— 乾椎茸と完熟トマトの和風ラタトゥイユ —



野菜ソムリエプロ

田中 明子  
さん

〈材料〉4人分

- 乾椎茸 5枚
- ベーコン 50g
- 完熟トマト 5個
- 人参 1本
- ズッキーニ 1本
- パプリカ 1個
- セロリ 1本
- 新玉ねぎ 1個
- 塩・コショウ 小さじ1/2
- 塩 適量

〈作り方〉

- ①乾椎茸の汚れをざっと落とし、水500mlに浸して戻す。
- ②材料をすべて一口大に切り、ベーコンを深めのフライパンで弱火で炒めて油を出したところにすべて加える。
- ③塩・コショウを振り、蓋をして中火で甘みを出す様にじっくり加熱する。途中、乾椎茸の戻し汁を200ml加える。
- ④全体に火が通ったら、塩で味を調える。
- ⑤冷蔵庫で冷やしても、温かいままでも美味しくいただけます。

★ポイント★

ビタミンD (カルシウムの吸収を良くする)、カリウム (むくみ防止)、食物繊維 (腸内環境を整える) など栄養豊富な乾椎茸を、沢山の夏野菜とともに摂れるラタトゥイユを提案いたします。乾椎茸の出汁をしっかり効かせることで、減塩に繋がります。

日本一の野菜ソムリエたちが紹介する “夏の乾しいたけレシピ”

— 乾椎茸の旨味が詰まったミンチオムレツ —



野菜ソムリエプロ

榎原 健児

さん

〈材料〉オムレツ6～8個分

- 乾椎茸 4枚
- 合挽肉 200g
- 玉ねぎ 中2個
- 人参 1/2本
- カマボコ 50g
- 乾椎茸の戻し汁 大さじ4
- 麵つゆ 大さじ2
- 水溶き片栗粉
  - 水 大さじ2
  - 片栗粉 大さじ2
- 塩・コショウ 適量
- 卵 1人あたり2個

〈作り方〉

- ①戻した乾椎茸、玉ねぎ、カマボコ、人参は全て小さめのみじん切りにする。
- ②分量外の油を敷いたフライパンで、合挽肉を中火で炒める。全体的に色が変わったら人参、玉ねぎ、乾椎茸、カマボコの順で入れていく。
- ③玉ねぎに透明感が出てきたら塩・コショウで味付けして、乾椎茸の戻し汁と麵つゆを入れて全体に馴染ませる。
- ④さらに水溶き片栗粉を入れて硬めにとろみをつけ、全体をまとめてオムレツのタネの出来上がり。
- ⑤卵を割って泡立っていないように溶き、分量外の油を敷いたフライパンに流し入れる。
- ⑥ある程度かき混ぜて表面が半熟になったあたりで、オムレツのタネを真ん中に一文字に置く。
- ⑦上手に包んでお皿に盛ってオムレツの出来上がり。

★ポイント★ 子供の頃から食べていた、我が家の「おふくろの味」です。母から受け継いだのですが、なにせ母が目分量で料理をする人だったので、定量化に苦労しました。オムレツのタネは多めに作っておけば冷凍保存もできます。オムレツ以外にもチャーハンの具、卵焼きの中身、なんなら温めてレタスで巻いて食べても美味しいです。椎茸好きの方は、乾椎茸だけちょっと大きめに刻んで、椎茸の存在感をアピールするのもいいですね。

日本一の野菜ソムリエたちが紹介する “夏の乾しいたけレシピ”

— 乾椎茸のチリ —



野菜ソムリエプロ

古原 美和子

さん

〈材料〉2人分

- 乾椎茸 30g
- 玉ねぎ 220g
- 牛・豚合い挽きミンチ 200g
- トマト缶 1缶
- 唐辛子 1本
- ニンニク 1片 (8g)
- 顆粒コンソメ 10g
- 塩 小さじ1/2
- コショウ ひとつまみ
- サラダ油 大さじ1
- 潤い菜 20g

〈作り方〉

- ①玉ねぎ、ニンニクのみじん切りにする。
- ②乾椎茸は石付きをとり、さっと水洗いしてから、小さく包丁で切る。
- ③フライパンにサラダ油、ニンニクを入れて火をつけ、玉ねぎ、乾椎茸、合い挽きミンチを入れて3分程炒める。
- ④③にトマト缶を開けて入れ、唐辛子、コンソメを入れて水分がなくなる程度まで煮る。
- ⑤塩、コショウを入れ味をみる。薄ければコンソメを追加する。
- ⑥皿に潤い菜を飾り、小さい器に盛り付けたチリを置く。
- ⑦潤い菜に巻いて食べる。

★ポイント★

唐辛子で夏の暑さを吹き飛ばし、トマトの酸味でスッキリとしたいと思いました。

日本一の野菜ソムリエたちが紹介する “夏の乾しいたけレシピ”

—— 乾椎茸入り肉巻きおにぎり ——



野菜ソムリエプロ

栗田 寛美  
さん

〈材料〉4人分

■ 乾椎茸（肉厚）	2枚
■ ご飯	茶碗3杯
■ 豚肩ロースしゃぶしゃぶ用	16枚
■ バター	15g
■ しょうゆ	小さじ2
■ ブラックペッパー	適量
■ 油	大さじ1
■ タレ	
□ しょうゆ	大さじ2
□ みりん	大さじ2

〈作り方〉

- ①戻した乾椎茸は、細かく刻み、バターで炒める。しょうゆ小さじ2を入れて、水分が無くなるまで炒める。
- ②ボウルにご飯を入れて、①のシイタケを入れて混ぜ、16等分の丸いおにぎりにする。
- ③8個ずつ耐熱の皿に入れてラップをかけ、皿1枚ずつ電子レンジに4分かける。
- ④しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2を混ぜ、タレを作っておく。
- ⑤フライパンに油を入れて熱する。温まったら中火にし、巻き目を下にしておにぎりを入れる。焼き色が付いたらひっくり返す。
- ⑥全体にこんがり焼き色が付いたら、タレを回し入れ、からめて出来上がり。

★ポイント★ 肉厚な椎茸とバターがいい仕事をしてくれるごはんです。お肉で巻かなくても、そのまま焼きおにぎりにしてもおいしいです。

日本一の野菜ソムリエたちが紹介する “夏の乾しいたけレシピ”

—— 乾椎茸のミートローフ ——



野菜ソムリエプロ

古原 美和子  
さん

〈材料〉2人分

■ 乾椎茸	20g
■ 牛・豚合い挽きミンチ	200g
■ 玉ねぎ	100g
■ 人参	50g
■ 梅干し	1個（15g位）
■ 卵	1個
■ 黒コショウ	2振り
■ サラダ油	大さじ1
■ 塩	ひとつまみ
銀ホイル	

〈作り方〉

- ①玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ②乾しいたけは石付きをとり、さっと水洗いしてから、小さく包丁で切る。
- ③梅干しは種を取り、小さく切る。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、人参、玉ねぎを入れて炒め、皿に移し粗熱を取る。
- ⑤ボールに合い挽きミンチと塩をひとつまみ入れて白っぽくなるほどよく混ぜる。
- ⑥⑤に炒めた卵、人参、玉ねぎ、乾椎茸、梅干し、黒コショウを入れて、よく混ぜる。
- ⑦ホイルに⑥を入れて、高さ10cm位の長方形に整える。
- ⑧フライパンに⑦を置き、蓋をして弱火で20分焼く（串で刺して、透明な汁が出る）。
- ⑨ホイルから外し、切って皿に盛りつける。

★ポイント★

梅干しを入れることでスッパリして、冷えても美味しいミートローフを作りました。