

からだ、イキイキ。おいしいヘルシーメニュー

2 小西 良依さんレシピ からだヘルシーメニュー 乾しいたけのハーブ焼き



小西 良依
YOSHIE KONISHI
かんぶつマエストロ
野菜ソムリエ/大分乾しいたけ
食の伝道師
枕崎カツオマイスター

- 材料**
- 乾しいたけ…4～6枚
 - ハーブまたはハーブソルト…適量
 - 塩…少量 ●にんにく…1/2片
 - オリーブオイル…適量

- 乾しいたけは、一晩水につけ冷蔵庫でもどしておく。(割ってから水につけると時間短縮になります)
- しいたけの軸はみじん切り、かさは食べやすい大きさに切る。
- フライパンにみじん切りのにんにくとオリーブオイルを熱し、しいたけをならべハーブと塩をふり、両面がこんがりするまで焼く(3～6分)

POINT! 乾しいたけをおつまみにも。乾しいたけだからこそ、歯応え・うまみをしっかり味わえます♪

1 堀 桃さんレシピ 食べてイキイキメニュー 乾しいたけの梅かつお煮



堀 桃
MOMO HORI
かんぶつマエストロ
国際薬膳食育師特級師範
大分乾しいたけ食の伝道師
野菜ソムリエ
ハーブ&スパイスマスター

- 材料**
- 乾しいたけ…4～6枚
 - 梅干し…2～3個(梅干しの塩分で加減)
 - 醤油…大1/2 ●砂糖…大1/2 ●みりん…大3
 - 戻し汁…100cc ●かつおぶし…ふたつまみ ●酒…大1

- 乾しいたけは、一晩水につけ冷蔵庫でもどしておく。石づきを取り、軽く絞り5ミリ幅に切る。梅干しは種を取り、粗く刻む。
- 小鍋に①と●を入れ沸騰したら弱火にして煮汁がなくなるまで煮る。

POINT! 塩分酸味が強い梅干しは加える量を加減してください。出来上がり酸味が強いときは砂糖をひとつまみ加え味を調整してください。

取り扱い商品

SHIITAKE ITEM

オリジナルシリーズ
冬姑・花冬姑



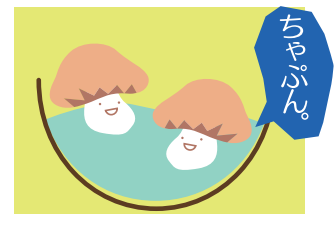
■冬姑シリーズ ■花冬姑 OHシリーズ

簡単でおいしい商品も取り揃えております。



■きのこのペペロンチーノパスタソース ■豊後きのこカレー ■豊後なばめし
■大分産乾椎茸水戻し ■椎茸しょうゆ ■椎茸のり

常温での戻し方



適当な大きさの容器に水を入れ、さっと水洗いした乾しいたけをつけて、約10時間かけて戻します。

冷蔵庫での戻し方



容器に水を入れさっと水洗いした乾しいたけを冷蔵庫に入れて約10時間冷やすと常温で戻したもののより旨味が増します。

真空保存容器での戻し方(5分戻し)



市販の真空保存容器に水洗いした乾しいたけと水を入れ、付属のポンプで器内の空気を抜きます。この作業を3回程度繰り返すと約5分で水戻しが完了します。