

ひろこ、
さわこの

とっておき レシピ

今月の食材

しいたけ



しいたけの陣笠煮

今月の料理

今月は乾しいたけの肉詰めです。生しいたけでも作ることは出来ませんが、美味しさは別物。乾しいたけには生しいたけに比べ、旨味成分のグアニル酸が10倍も含まれています。

更にしいたけだけを甘辛く煮るより、イノシン酸を多く含む肉を詰めて煮ることで、旨味成分の相乗効果が期待できます。今回は肉詰めでなく、一緒に他のきのこやパプリカなども軽く煮ましたので、彩りも華やかになりました。(ひろこ)

材料 (4人分)

- 乾しいたけ 12枚
- 豚ひき肉 200g
- ★ しいたけ戻し汁 大さじ3
- 醤油 小さじ1
- ネギみじん切り 大さじ3
- 生姜みじん切り 小さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- しいたけ戻し汁+水 2カップ
- 砂糖・醤油・みりん 各大さじ2弱

つくり方

- 乾しいたけを戻して、しっかり水気を絞り、足を取る。
- ひき肉に★を加えて粘りが出るまで混ぜ、12個に分ける。
- しいたけの裏側を上にしておき、上に肉ダネのをせ、形を整える。
- 鍋に戻し汁と足りない分の水を加え、顆粒だしを小さじ1/2加え、ひき肉を上にして並べ、中火にかけて5分煮、調味料を混ぜて加え、15～20分中火よりやや弱い火で煮る。(あれば、小房にした白ぶなしめじや、一口大に切ったパプリカなどを途中で加えて一緒に煮て火が通ったら、取り出すと良い) 煮汁が少なくなったら裏返して鍋を揺すりながら煮、照りが出るまで煮つめる。

プロフィール



堀江ひろ子 (料理研究家 栄養士)
日本女子大学食物学科卒 母堀江泰子、娘ほりえさわこ、母娘3代で料理研究家。NHKきょうの料理や、あさイチなどに出演し新聞雑誌などにも執筆。著書多数。家庭料理の大切さを啓蒙している。



ほりえさわこ (料理研究家 栄養士)
女子栄養大学卒 堀江ひろ子の長女 11歳と7歳の母。NHKきょうの料理などのテレビに出演、著書多数。イタリア、韓国に家庭料理の勉強のために留学。代々伝えられている堀江家の家庭料理を踏襲し、さらに幅を広げているいろいろな料理を開発している。

2016年 9月号 NO.114

Contents

- 02 料理 ひろこ、さわこのとっておきレシピ しいたけの陣笠煮
- 03 (特集1) 林業で地方創生(京都府京丹波町)
- 09 現場レポート みどりの女神が行く!
- 10 (特集2) 四季の森で心身をリフレッシュ!
- 14 Topics 平成29年度林野庁予算概算要求の概要
- 16 日本の林業遺産を知ろう! 林業の発展に貢献した道具や資料
- 18 国有林野事業の取組 仙台森林管理署