―― 乾椎茸のトマトリゾット ――

野菜ソムリエプロ
すばらしいたけ天使
なかしま ゆみ さん

〈材料〉3～4人分

■乾しいたけ	中4枚
■カットトマト缶	400ml
■ご飯	1膳
■オリーブオイル	大さじ1
■ニンニク（みじん切り）	1/2片
■コンソメ顆粒	小さじ1
■塩・コショウ	適量
■パルメザンチーズ	適量
■パセリ	適量

〈作り方〉

①乾椎茸は軸を外し、かさと軸をカットトマト缶で一晩戻しておく。戻したものを軸も含めて1㎝角切りにする。（硬い部分は除く）

②鍋でオリーブオイル・ニンニクのみじん切りを熱し、①を入れて中火で炒める。
そこに戻し汁（全量）・コンソメを加えて軽く煮立たせる。汁気が少ない場合は水を足す。
ご飯を入れて全体が馴染んだら、塩・コショウで味を調える。

③器に盛り、上からパルメザンチーズ・パセリのみじん切りをかけたら完成。

★ポイント★
強い紫外線から肌を守る抗酸化作用が高いトマトと組み合わせました。
乾椎茸に含まれるグアニル酸とトマトやチーズに含まれるグルタミン酸の旨味の相乗効果が期待できます。

『全国きのこ新聞』
株式会社プライアース
（旧社名 農業経済新聞社）