



たむら・たかし

東京・築地の日本料理店「つきぢ 田村」三代目。日本各地の食材に精通し、個々の持ち味と特性を調和させた料理の評価は高い。テレビや料理学校の講師、料理本の出版など、食の伝承にも幅広く力を注いでいる。著書に『つきぢ田村』和食のおいしい技（世界文化社）など。

時間をかけてゆっくりともどしてこそ、
乾しいたけ本来の
味わいが生きてきます。

「つきぢ 田村」料理長

田村 隆



乾しいたけは、店でも個人的にも、

よく使う食材のひとつ。おいなりさんや巻きずしの具、麺の添えものなど、店では毎日使っているよ。個人的には傘の厚いどんこがお気に入り、かんだときにうまみを含んだ汁がじゅわつと出てくるのが好きなんだ。

必ず水でもどすこと。

**さらにゆでこぼせば
後味すつきり。**

お母さん方からよく聞かれるのは、「どうしたら、子どもが乾しいたけを食べますか？」という質問。乾しいたけ独特の香りが、子どもにはえぐいんだらうね。

乾しいたけは、水でゆっくりもどすことが、なにより大事。石づきを落としたりと、芯が残っていたら、さらにもどすこと。もどしきつていないと、その後いくら煮ても、もう柔らかくはならないからね。

僕はその後、必ずゆでこぼす。ゆでることで、汚れもおいもとれて、後味がすつきりするんだ。それから調理すれば、子どもも喜んで食べるよ。実際、僕の子どもは乾しいたけが大

好き。

ゆでこぼした乾しいたけは、水分をぎゅつと絞ってから調理すると、味がよくしみこむ。スポンジと同じだね。絞った乾しいたけを、油にさつと通してから煮る「南蛮煮」は、普通のうま煮とは味も食感も変わって、またおいしいものだよ。

**乾しいたけは、究極のエコ食材。
水でもどして
丸ごと食べられる。**

軸は、繊維を生かして縦に切れば、干し貝柱のような食感が楽しめる。ごぼうと炒めたり、汁の実にしたり。小口切りにしたものは、バターで炒めてオムレツの具にすると美味。91歳で他界した祖父は、もどし汁を朝晩飲んでいたな。しいたけの栄養分がたっぷり出ているから、体によくないわけがない。一度沸かしてアクをとり、こして昆布を入れておくと、飲みやすいよ。

水につけるだけでもどし、軸からもどし汁まで丸ごといただける。旬に収穫するから不要なエネルギーもかからない。乾しいたけは、究極のエコ食材だね。