

乾しいたけ



提人美の

だ・か・ら

おいしいこの1品

和のスローフード“乾しいたけ”。

こんなにおいしくて体にやさしい食材を使わない手はありませんね。

食べたらきっと、また作りたくなる、今こそおすすめの、しいたけメニューをお届けします。

つつみひとみ

素材の組み合わせや味つけにセンスが光る人気料理家。幼少のころから母や祖母が作る乾しいたけの甘煮に親しんできただけに、しいたけ料理は腕に自信あり!



## しいたけとれんこん、鶏肉の炒め煮

しいたけのうまみが際立つ、ご飯によく合う甘辛味。

具をごま油でしっかり炒めてから調味料を加え、じっくり味を含ませます。

### ○主材料(2~3人分)

乾しいたけ<sup>どんこ</sup>(冬菇)小6枚  
 鶏もも肉……1枚(250g)  
 れんこん……250g  
 さやいんげん……4本  
 A { だし汁……1カップ  
     砂糖……大さじ2  
     酒……大さじ2  
     しょうゆ……大さじ2½  
     みりん……大さじ1

### ○作り方

- 1 乾しいたけは洗って水に浸し、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。水気を絞って軸を除き、半分のそぎ切りにする。
- 2 鶏肉はひと口大に切り、しょうゆ小さじ1をまぶす。
- 3 れんこんは皮をむいて乱切りにし、水にさらして水気を拭く。
- 4 いんげんは筋をとって、斜め3等分にする。
- 5 鍋にごま油小さじ2を熱し、②の皮を下にして並べ入れる。中火で両面をこんがり焼き、③と①を加え、全体に油が回るまで1分ほど炒め合わせる。
- 6 Aを加えて落としぶたをし、強めの中火で10分、アクをとりながら煮る。落としぶたをとって④とみりんを加え、さらに3分煮て、照りよく仕上げる。



### POINT

じっくり味を含ませたいので、しいたけは肉厚の冬菇を使い、包丁をねかせてそぎ切りにします。