

上手なもどし方と保存法

乾しいたけを
おいしく
食べるために

乾しいたけのうまみを引き出すには、
5°Cくらいの冷水でゆっくり時間をかけてもどすのがベスト。
1袋分まとめて冷蔵庫でもどし、
冷凍庫で保存するのがおすすめです。

STEP

1

冷蔵庫でもどす

乾しいたけのうまみを引き出すには、
5°Cくらいの冷水でゆっくりもどすのがベスト。
ジッパー付きの保存袋でもどせば、場所をとらず、香りも飛びません。



1
保存袋に乾しいたけを入れ、
浸るくらいの冷水を注ぎます。



2
袋の空気を抜いて保存袋の
口をしっかり閉じ、冷蔵庫に。



3
こうしんは5時間、どんこは10
時間くらいおいてもどします。

STEP
2

冷凍庫で保存

もどした乾しいたけは、何種類かの使いやすい形に切り分け、それぞれ保存袋に入れて冷凍。もどし汁も製氷皿で冷凍すると、使いたいときに必要な分だけ使えて便利です。



薄切り、そぎ切りなど、使いやすい形に切ります。



保存袋に入れ、なるべく平らに広げて口を閉じます。



丸ごと、薄切り、そぎ切りなど、それぞれ別の袋で冷凍します。



凍ったままの状態、使う分だけ手で割ってとり出します。



もどし汁は製氷皿に入れて凍らせます。



凍ったもどし汁は密閉容器などに移して冷凍庫で保存します。