

カカさんの 乾しいたけレシピ

国産の乾しいたけは、おいしくて安心・安全なヘルシー食材。
フランス家庭料理が専門ながら、
実は和食好き＆乾しいたけ大好きという料理研究家・脇 雅世さんが、
いつもとはひと味違う“脇流乾しいたけ料理”を紹介します。

ひと味違う!



乾しいたけと鶏手羽先と大根のうま煮



わき まさよ
フランス家庭料理を中心に、
作りやすくおいしいレシピ
が人気。冷蔵庫にはもどし
た乾しいたけを常備するし
しいたけ好きで、乾しいたけ
を使ったアイデアメニュー
がたくさん。

小ぶりのしいたけを丸ごと使ったあったか煮もの。口に入れるとしいたけの煮汁がジュワツとしみ出て、幸せ感いっぱいです。しいたけの香りとうまみに包まれた大根と手羽先も、しみじみおいしい!

主材料(2~3人分)

乾しいたけ……………小10枚
鶏手羽先……………6本
大根……………200g
A [鶏ガラスープの素 小さじ%
水 150ml 砂糖 大さじ3
しょうゆ 大さじ1½ 酒 大さじ2]

作り方

- 1 乾しいたけは軸を除き、水に浸してもどす。
- 2 鶏手羽先は先端を切り落とし、2本の骨の間の両端に切りこみを入れる。
- 3 大根はひと口大の乱切りにする。
- 4 フライパンに油小さじ2を熱し、②の水気を拭いて並べ入れ、ほどよい焼き色がつくまで焼く。
- 5 ④に③を加え、少し焼き色がつくまで炒める。
Aと①を加え、アルミ箔などで落としぶたをしてからふたをし、中火で20分ほど煮る。
- 6 ふたをとり、汁気を飛ばしてつやを出す。



point

大根と手羽先をよく焼きつけてからスープを加え、そこにもどした乾しいたけを加えると、傘がくずれず、きれいに煮上がります。