

小林まさみの



乾しいたけ



こばやし まさみ
身近な素材で手早くできるレシピが人気。「乾物は便利で買い」という乾物推進派で、乾しいたけのアイデアメニューもたくさん。

エコ うまレシビ

乾しいたけって、便利でエコな食材なんです。
水に浸して冷蔵庫に入れておけば、
具としてだし汁として、すぐに料理に使えてとっても便利。
しかも、国産乾しいたけの味のよさは抜群です。
まさみ流エコうま乾しいたけレシピをお届けします。

精進ずしに欠かせない乾しいたけの甘煮。
見た目は地味ですが、奥深い味わいがあります。
まとめてもどして甘煮にしておけば、
ちらしずしをはじめ、麺類のトッピングに、
青菜とのあえものにと大活躍！
なかなか使えるすぐれものなんです。



乾しいたけの精進ずし

まさみのエコうまポイント

主材料(3~4人分)

- 乾しいたけ(冬菇)
……小10枚(40g)
砂糖…大さじ2½
A [みりん…大さじ1
酒……大さじ1
卵……………2個
米……………2カップ*
*計量カップ(1カップ=200ml)で
酢……………½カップ
B [砂糖……大さじ2
塩……………小さじ1
みつ葉(刻む)½束分
焼きのり………2枚分

作り方

- 乾しいたけは汚れを除いてポリ袋に入れ、水2カップを注いで口を縛り、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。水気を絞って軸を切り落とす。
- 鍋に①のもどし汁1カップとAを合わせて火にかけ、ひと煮たちしたら①を加える。アクを除き、ふたをして弱火で20分煮、しょうゆ大さじ1½を加えてさらに20分煮る。そのまま粗熱をとる。
- ②の6枚は5mm角に、4枚は薄そぎ切りにする。
- とき卵に塩少々を加えて薄く数枚焼き、細く切る。
- 米は同量の水で炊く。Bを混ぜて回し入れ、すし飯を作る。
- ⑤に角切りの③、いり白ごま大さじ2、みつ葉を混ぜて器に盛る。もみのりを散らし、④と残りの③をのせる。



乾しいたけの甘煮は
煮汁に浸したままさまして
味を含ませます。
まとめて作って保存しておく
となくと重宝。
冷蔵庫で1週間、
冷凍庫で1カ月は日もちします。