

乾しいたけ Recipe

“乾しいたけ”って使い方が難しそう… そう思っている方は必見!
案外手軽に使えるうえ、毎日のおかずを驚くほど奥深い味わいにしてくれるんです。
しみじみおいしくて繰り返し作りたくなる、とっておきの乾しいたけレシピです。



料理研究家/大庭英子

乾しいたけの中国風炊きおこわ



Point

乾しいたけは、手ごろな香信を使用。もどして軸を切り落とし、1cm角くらいに切って香味野菜とよく炒め合わせ、味つけしてから、もち米にのせて炊き上げます。

しいたけのうまみがご飯にしみて
しみじみおいしい仕上がりです。
せいろや蒸し器がなくても、
炊飯器で作る「炊きおこわ」なら、
誰でも手軽に失敗なく作れますよ。

○主材料(4人分)

乾しいたけ(香信)	ぎんなん…… 20粒
……………大4枚	ねぎ(粗みじん切り)
もち米……………2合	……………大さじ3
干しえび…大さじ2	しょうが(みじん切り)
	……………大さじ½

○作り方

- 1 乾しいたけはもどして軽く水気を絞り、軸を除いて1cm角に切る。もどし汁はとりおく。
- 2 水½カップに酒大さじ1を加えて干しえびを漬し、冷蔵庫で2時間からひと晩おく。もどし汁はとりおき、えびは粗みじん切る。
- 3 もち米は洗ってざるに上げる。
- 4 ぎんなんは殻をむいてゆで、薄皮をむく。
- 5 フライパンにごま油大さじ2を熱し、ねぎ、しょうが、①のしいたけと②のえびを炒め、酒大さじ2としょうゆ小さじ1をふってからめる。
- 6 炊飯器に③を入れて①と②のもどし汁を加え、目盛りまで水を足す。塩小さじ½を加えて混ぜ、④と⑤のをのせてふたをし、「おこわ」か「炊きこみご飯」モードで炊く。炊き上がったら底から混ぜ、ふたをして5～10分蒸らす。
- 7 器に盛って、いり白ごま少々をふる。

Profile

おおばえいこ
身近な素材と普段使いの調味料で、簡単かつ、
おいしい料理を作る達人。乾物をこよなく愛する。