

鶏肉とどんこの塩蒸し煮

材料(4人分)
 乾しいたけ(どんこ)……4枚
 鶏骨つきもも肉……4本
 長ねぎ……2本
 にんにく……4かけ
 ぎんなん(水煮)……50g
 水……1カップ
 塩、こしょう……各少々
 ごま油……大さじ1
A { 塩……小さじ1
 酒……¼カップ
 水……1カップ
 乾しいたけのもどし汁……適量
 一味唐辛子……少々
479kcal (1人分)

作り方
 ①乾しいたけは水につけてもどし、石づきを除く。乾しいたけのもどし汁は、茶こしてこしておく。
 ②鶏肉は塩、こしょうで下味をつける。長ねぎは4cmの長さに切る。
 ③フライパンにごま油を入れ、水気をふいた鶏肉を、皮から中火で約8分焼く。
 ④肉を裏返し、長ねぎ、皮をむいたにんにく、ぎんなんを入れてひと混ぜして、**A**を注ぐ。
 ⑤④の汁が少しになるまで落としふたとふたをして、中火で15分煮つめる。
 ⑥皿に盛りつけ、仕上げに一味唐辛子をふる。

アクセントに乾しいたけを効かせて



日本産原木乾しいたけを選ぶワケ

乾しいたけ
パワーで
健康に



このマークが安心の目印です。

乾しいたけはほかのきのこにはない栄養がたくさんあります。カルシウムの代謝を助ける役割をするビタミンDが、乾しいたけには生しいたけの約8倍含まれています。便秘予防にも役立つ食物繊維も、乾燥させると約12倍にも増えます。乾しいたけはもどすためのひと手間がかかりますが、これによってより健康に、そしてさらにおいしい料理が作れます。

ビタミンD量

えのきだけ	0.9 μg
まいたけ	3.4 μg
生しいたけ	2.1 μg
乾しいたけ	16.8 μg

(可食部100gあたり)
 出典:「五訂増補 日本食品標準成分表」

食物繊維量 (水溶性+不溶性)

生しいたけ	3.5g
乾しいたけ	41.0g

(可食部100gあたり)
 出典:「五訂増補 日本食品標準成分表」



中国産乾しいたけは、おが屑などの人工培地を使って作られる菌床栽培。それに対し国産乾しいたけは、ほぼ100%が原木栽培。クヌギなどの木にしいたけの菌を植え、自然界でしいたけが生えるのと同じような環境で、1年半〜2年という長い年月をかけて作られています。日本産・原木乾しいたけには、安心の目印のマークがつけられています。

美味
健康
エコ

だから選びたい 日本産 原木乾しいたけ

便利な保存食でもあり、うまみたっぷりの日本産原木乾しいたけ。秋らしいレシピとともに、おいしくもどすコツや健康にまつわるトピックスなど、いろいろ紹介します。

撮影●阿部 浩 料理●夏梅美智子 スタイル●渡辺陽子 構成・文●小川貴子



しょうが風味の甘辛煮牛丼風

材料(4人分)
 乾しいたけ(どんこ)……6枚
 水……1½カップ
 玉ねぎ……2個
 牛肉(切り落とし)……300g
 しょうが……20g
 サラダ油……大さじ1
 砂糖……大さじ4
A { しょうゆ……大さじ4
 だし汁……1カップ
 乾しいたけのもどし汁……適量
 ごはん……2合
 ほうれん草……200g
 赤かぶの漬物……適量
592kcal (1人分)

作り方
 ①乾しいたけは水につけてもどし、石づきを除いてそぎ切りにする。乾しいたけのもどし汁は、茶こしてこしておく。
 ②玉ねぎは縦半分にして芯を除き、1cm幅に切る。
 ③フライパンにサラダ油を入れ、強火で牛肉をさっと炒める。半分ぐらい火を通したら、砂糖をからめる。
 ④しょうがをせん切りにして③に加えひと混ぜしたら、乾しいたけと②を加え、肉に火が通るまで炒める。
 ⑤④に**A**を加え、強めの中火でときどき混ぜながら、汁がなくなるまで25分煮つめる。
 ⑥丼にごはんを盛り、⑤のをせる。ゆでたほうれん草と赤かぶの漬物ものを、彩りに添えて。

乾しいたけのうまみがいっぱい



乾しいたけをおいしくもどすコツ

冷水が
おいしさの
ポイント



5度ぐらいの水でゆっくりもどすと、乾しいたけ特有のうまみ成分であるグアニル酸がより多く生成されます。乾しいたけがヒタヒタになるぐらいの水に浸して、ゆっくり戻します。肉薄のものは5時間前後、厚いものは10時間前後を目安に冷蔵庫に入れておきます。ポウルやビンに入れる方法もありますが、ビニール袋に入れて口をしっかりと閉めておくと、場所も取らず香りも飛びません。

種類は2つ!

どんこ



カサの肉が厚く、縁が内側に巻き込んでいるどんこ。炭火焼など、乾しいたけが主役の料理におすすめです。

こうしん



カサの肉が薄く、巻き込みが浅く扁平な形のこうしん。ちらしずしなど乾しいたけが脇役の料理に向いています。