

### 材料(4人分)

乾しいたけ(こうしん)……5個  
 鶏肉……300g  
 にんじん……½本  
 ジャガ芋……1個  
 玉ねぎ……½個  
 ブロccoli……½個  
 にんにく……2片

乾しいたけのもどし汁  
 ……¼カップ  
 トマトペースト……大さじ1  
 A 粉唐辛子……小さじ¼  
 タイム……小さじ¼  
 塩……小さじ2  
 オリーブ油……大さじ3

パセリ……適量

289kcal (1人分)

### 作り方

- 乾しいたけは水につけてもどし4等分に切る。鶏肉は角切りし、塩、こしょう各少々(分量外)をまぶす。にんじんとジャガ芋と玉ねぎは、角切りに。ブロッコリーは小房に分け、にんにくは薄くスライスする。
- 鍋に①とAを入れよく混ぜ、火にかける。ふたをして中火で30分ほど煮る。
- 器に盛り、お好みでパセリをちらす。

## トルコ風野菜と鶏肉の蒸し煮

# 洋風

こうしんのうまみ！



### こうしんとは？

カサが開いてから採取されたもの。カサが薄く、扁平な形をしている。

# 日本産

からだもよろこぶ、うまみがおいしい

## 乾しいたけのおかず

自然の力を生かして丹念に育てられた国産乾しいたけは、ほぼ100%が原木栽培。ヘルシーなだけでなく、からだにいい栄養素もたっぷり含まれています。今こそ使っていたきたい食材「日本産原木乾しいたけ」を使ったレシピを、紹介します。



料理●荻野恭子 撮影●阿部浩 スタyling●渡会順子 構成・文●小川貴子

### 材料(4人分)

乾しいたけ(どんこ)……16個  
 乾しいたけのもどし汁…1カップ  
 酒……大さじ2  
 A みりん……大さじ2  
 醤油……大さじ2  
 砂糖……大さじ2  
 塩……少々  
 B 酢……大さじ3  
 砂糖……大さじ1  
 塩……小さじ1

ごはん……600g  
 炒り白ごま……適量  
 わさび……適量

315kcal (1人分)

### 作り方

- さっと洗った乾しいたけを1時間ほど水につけてもどす。軸を切り石づきを取り除き、カサの表面に鹿の子の切り込みを入れる。
- 鍋にAを入れて、①を加えて弱火で汁がなくなるまで煮つめる。
- ボウルにBを入れて合わせ酢を作る。炊きたてのごはんとみじん切りにした②の軸を加え、よく混ぜる。
- ③にふきんをかぶせ粗熱をとったら、白ごまをふり入れる。手に酢をつけて、16等分に丸める。
- ふきんに②のカサをひだを上にして並べて、わさびと④のにぎりめしをのせ、手まり風に包む。
- ⑤を皿に並べ、表面に白ごまを少量ふる。

## 乾しいたけの手まり寿司

# 和風

どんこの食感！



### どんことは？

全体が丸みをおびていて、カサが肉厚。縁が内側に巻き込んでいる。



日本産・原木乾しいたけには、安心のマークがついています。



## 乾かすことでおいしくなる 日本産原木乾しいたけ

日本産乾しいたけの大部分が、原木を使って栽培されます。クヌギなどの木を切って作る原木にしいたけの菌を植えつけて森林や山に並べ、豊かな自然の中で1年半～2年もの長い月日をかけて育てられます。収穫した生しいたけを12～20時間ほど熱風で乾燥させると、立派な乾しいたけが完成します。手間をかけて乾かすことによって、うまみ成分のグ

アニル酸量が10倍になります。さらに見逃せないのがビタミンD量。骨へのカルシウム吸着に大きな役割を果たすビタミンDが、他のきのこよりもずっと多いのが特徴です(※グラフ参照)。生しいたけよりも乾かすことによって、ずっとおいしくなり健康にもいい食材となる日本産・原木乾しいたけには、安心の目印としてマークがつけられています。

### ビタミンD量

乾しいたけ	16.8μg
生しいたけ	2.1μg
まいたけ	3.4μg
えのきだけ	0.9μg
(可食部100g当たり)	

出典：五訂増補 日本食品標準成分表

原木栽培されたしいたけはうまみたっぷり。自然環境で育てられるので、無駄なエネルギーも使いません。