

素材のよさを生かして

乾しいたけの 楽ウマ料理



こうしんと手羽先のスープ

材料(4人分)

乾しいたけ(こうしん)……8個
A(乾しいたけのもどし汁+水…8カップ)
手羽先……8本
大根……1/3本
にんじん……1/2本
しょうがの薄切り……1かけ分
しょうゆ……小さじ1
155kcal(1人分)

作り方

①乾しいたけはたっぷりの冷水でじっくりもどし、半分に切る。
②大根は1.5cm厚さの半月切りに、にんじんはひと口大の乱切りにする。
③大きめの鍋にAとすべての材料を入れ、大根がやわらかくなり、スープが約半分になるまで(約1時間)煮て、塩、こしょう各適量(分量外)で味をととのえる。

ガブリ！じゅわく。 肉厚などんこは料理の主役！ どんこのパン粉焼き

材料(4人分)

乾しいたけ(どんこ)……8個
バター……50g
玉ねぎのみじん切り……大さじ2
にんにくのみじん切り……1かけ分
ケイパーの粗みじん切り…大さじ1
乾しいたけ軸のみじん切り…8個分
塩、こしょう……各適量
パプリカの粗みじん切り……大さじ1
パン粉、パセリのみじん切り……各適量
115kcal(1人分)

作り方

①乾しいたけは冷水でじっくりもどし、軸を落とす。Aを混ぜ合わせておく。
②カサの裏側にそれぞれ軽く切り目を入れて塩少々(分量外)をふり、A、パプリカ、パン粉をのせ、オーブントースターで約8分焼く。仕上げにパセリをふる。

！絶品！の秘密！

1 原木栽培は 自然からの贈り物

乾しいたけは、秋に伐採したクヌギ、コナラなどに椎茸菌を植え、森の中で1年半～2年かけて自然発生した椎茸を用います。だから、旬は春と秋！人工培地で3～5か月で収穫する菌床栽培とは味も栄養も大きく異なります。

2 採れたてを即、乾燥！

熱風で10～12時間乾燥させることで、本来のうまみ、香り、栄養がパワーアップ！

こんなに
スゴイ！

乾しいたけパワー！

生椎茸と乾しいたけを比べると…(可食部100g当たり)

水分 $\frac{1}{10}$!
(91.0g→9.7g)
栄養が凝縮

食物繊維が12倍!
(3.5g→41.0g)
腸の働きを活発に
します

ほかに
体にも
栄養が
いっぱい!
ビタミンD 8倍!
(2.1μg→16.8μg)
骨へのカルシウム
吸着に大きな役割
を果たします

うまみ 10倍!
(16mg→160mg)
冷水でもどすと椎茸
特有のうまみ成分・
グアニル酸が10倍増

文部科学省/五訂増補日本食品標準成分表ほか

3 水もどし率 8 倍! 5℃の冷水でじっくりもどす

5℃はちょうど冷蔵庫内の温度。水に浸して冷蔵庫へ。水の量は必要に応じた量でかまいません。もどし汁を使いたいときはたっぷり、あまり必要ないときはポリ袋などを使ってコンパクトに。驚くほど大きくなります！



水もどし
完了!

軸にやわらかい
弾力があればOK

もどし時間の目安
どんこ 約10時間
こうしん 約5時間。急ぐときは砕いてからもどせば約1時間でもどります。

保存&とっておき情報 乾しいたけの大敵は湿気と空気中の酸素！ポリ袋や密閉容器に入れ、冷蔵保存がおすすめです。また、水でもどす前に約20分、日に当てるとビタミンDが1000倍増加！ぜひ、お試しを。

絶品!

乾しいたけは今が旬!

うまみ、香り、歯ごたえ。椎茸の本来のおいしさがギュッ!



椎茸を味わうなら原木栽培、乾しいたけがおすすり！日本産の椎茸は自然と二人三脚でじっくり育てる自然共生型の「原木栽培」。採れたての新鮮な椎茸をそのまま乾燥させることで、うまみだけでなく、体に嬉しい健康作用も数倍にアップしています。

料理 ● 清水半代美 撮影 ● 鶴澤昭彦 スタylist ● タカハシユキ 構成 ● 文 ● 大田亜美子



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。