



濃いうまみと香り、歯ざわりを実感！  
乾しいたけ王道の味！  
**乾しいたけのわさび巻き**

**材料(8本分)**

乾しいたけ(こうしん)……6個  
(水2カップでもどす)  
A { 酒……大さじ2  
砂糖……大さじ2  
みりん……大さじ1  
しょうゆ……大さじ2  
のり……全形4枚  
すしめし……米2合分  
おろしわさび……大さじ2  
171kcal (1本分)

**作り方**

- 乾しいたけは軸を除き、薄切りにする。
- 鍋に乾しいたけともどし汁をこして入れ、かぶるくらいまで水を足す。落としふたをして中火にかけ、コトコトと沸くぐらいの火加減で約10分煮る。Aを加えて10分煮、しょうゆを加え、ほとんど汁がなくなるまで煮る。
- のりは横半分に切り、すしめしをのりの手前 $\frac{1}{4}$ に広げ、わさびを中央にぬって②を巻く。同様にして計8本作る。



乾しいたけ十鶏でWのおいしさ！  
くり返し作りたくなる定番レシピ  
**一口どんこと鶏手羽の煮もの**

**材料(4人分)**

乾しいたけ(小粒どんこ)……8個  
(水1カップでもどす)  
鶏手羽先……4本  
こんにゃく…… $\frac{3}{8}$ 丁  
だし汁…… $1\frac{1}{2}$ カップ  
しょうがの薄切り……4枚  
A(酒、みりん各大さじ6)  
淡口しょうゆ……大さじ $1\frac{1}{2}$   
131kcal (1人分)

**作り方**

- 乾しいたけは軸を除き、裏側に十文字の切り目を入れる。
- 鶏手羽先は熱湯に通して水にとり、水気をきる。こんにゃくは格子状の切り込みを入れて8等分に切り、ゆでてザルに上げる。
- 鍋に①、②、だし汁、しょうが、もどし汁をこして加え、落としふたをして中火にかけ、約10分煮る。Aを加えて10分煮、しょうゆを加えてさらに10分煮てそのまま冷まし、味を含ませる。
- 器に盛り、あれば塩ゆでした絹さやの細切りを添える。



うまみ10倍!

選ぶのはこの安心マーク!



# 乾しいたけ 旨レシピ

日本の原木椎茸は植菌されたクヌギやコナラを養分に、森が500日以上かけて育てた「森からの贈りもの」。その椎茸を水分 $\frac{1}{10}$ まで乾燥させたのが「乾しいたけ」です。冷たい水でじっくりもどして椎茸本来のおいしさを堪能してください。

料理・スタイリング●久保香菜子 撮影●矢野宗利 イラスト●あじとみあつこ  
構成・文●太田恵美子



美しい郷土料理にも!

## 乾しいたけの博多蒸し べっこうあんかけ

**材料(4人分)**

乾しいたけ(こうしん)……6個  
(水2カップでもどす)  
酒、みりん……各大さじ2  
淡口しょうゆ……大さじ $\frac{1}{2}$   
白菜……6枚  
塩、片栗粉……各適量  
A { だし汁…… $\frac{1}{2}$ カップ  
酒、しょうゆ……各大さじ1  
片栗粉……大さじ1(水大さじ2で溶く)  
おろししょうが……適量  
71kcal (1人分)

**作り方**

- 乾しいたけは軸を除き、裏に5mm幅の格子状の切り込みを入れる。
- 鍋に①ともどし汁をこして入れ、かぶるくらいに水を足す。落としふたをして中火にかけ、コトコトと沸くぐらいの火加減で約10分煮る。酒、みりんを加えて10分煮、しょうゆを加えてさらに10分煮てそのまま冷まし。
- 白菜はゆでてザルに上げ、塩をふって



冷まし。軸をそいで厚みを均一にし、軸と葉先を交互に2枚ずつ横に3枚広げる。

み、電子レンジ(500W)で約2分加熱する。  
⑤②の煮汁にAを足して熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。  
⑥④を約1.5cm厚さに切り分けて盛り、あんをかけ、おろししょうがを添える。