

堀江家の

# 母と娘の乾しいたけレシピ

煮もの編

国産の乾しいたけは、おいしくて安心・安全なヘルシー食材。  
親子で料理研究者として活躍中の堀江ひろ子さんとさわこさんが、  
乾しいたけを使った堀江家イチオシの料理を紹介します。

堀江ひろ子●テレビや雑誌で人気の料理研究者。合理的で作りやすく、おいしいレシピに定評がある。  
ほりえさわこ●ひろ子さんの長女で、料理研究者。小学3年生の朝江ちゃんと5歳の章太郎くんのママ。

わが家の乾しいたけ料理といえば、「煮しめ」。お正月には欠かせない一品なの。

母  
ひろ子

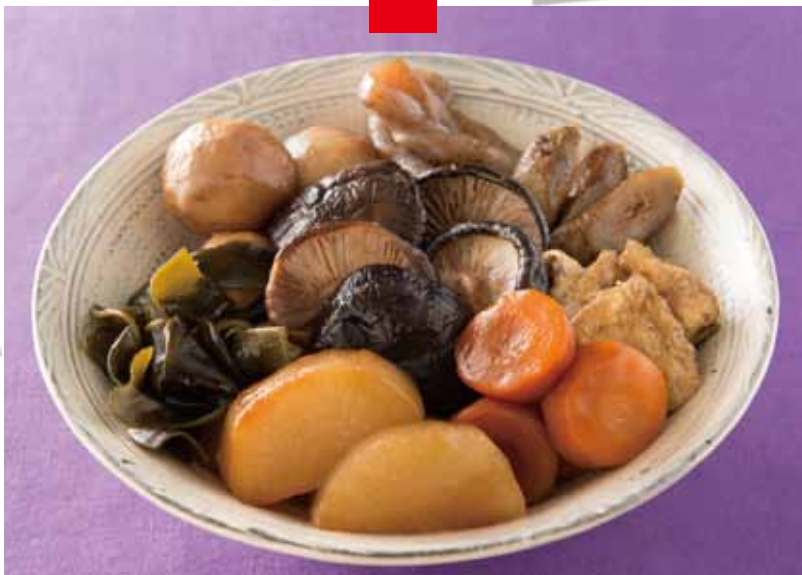


煮しめ



子どもたちがいちばん好きな乾しいたけ料理ね。しいたけが真っ先になくなるのよ。

娘  
さわこ



## 主材料(4人分)

- 乾しいたけ……………8枚
- 昆布……………10g
- 煮干し……………20g
- 大根……………300g
- にんじん、ごぼう…各½本
- 里いも……………300g
- こんにゃく……………½枚
- 油揚げ……………2枚
- 削りかつお 1カップ(10g)

## 作り方

- 乾しいたけは水1カップでもどし、もどし汁はとりおく。昆布は水3カップでもどしして縦3〜4つに切り、長いまま何力所か結び、間を切る。もどし汁はとりおく。
- 煮干しは頭とわたを除いて2つにさき、鍋に入れて水½カップを加えておく。
- 大根は1cm厚さの半月切りにし、600Wの電子レンジで6分加熱する。にんじんは1cm厚さの輪切り、ごぼうは斜め切り、里いもは皮をむく。こんにゃくは手綱に

結んでゆで、油揚げは三角に切る。

- ②の鍋にペーパータオルで包んだ削りかつおを入れ、上に③、①を並べ入れてもどし汁を加え、水をかぶるくらいまで足す。落としぶたをして強火にかけ、煮たったら中火にして10分煮、酒と砂糖各大さじ2、みりん大さじ1を加えて10分煮、しょうゆ大さじ2を加えて30分ほど煮る。味をみて、しょうゆ大さじ1で調える。