

# 脇さんちの 乾しいたけレシピ

ひと味違う!



乾しいたけと豚肉、昆布の煮もの

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。  
フランス家庭料理が専門ながら、  
実は和食好き&乾しいたけ大好きという料理研究家・脇 雅世さんが、  
いつもとはひと味違う“脇流乾しいたけ料理”を紹介します。



わき まよ  
フランス家庭料理を中心に、  
作りやすくおいしいレシピが  
人気。冷蔵庫にはもどした乾し  
いたけを常備するしいたけ好  
きで、乾しいたけを使ったアイ  
デアメニューがたくさん。

乾しいたけを豚肉と組み合わせた  
夏にうれしいスタミナおかず。  
沖縄料理の“クーブイリチー”を  
アレンジしました。  
小さめの乾しいたけを  
丸ごと使って煮含めます。

## 主材料(2人分)

乾しいたけ……………小10個  
豚肩ロース肉(かたまり)200g  
昆布……………30g  
A[砂糖、みりん、酒各大さじ1½]

## 作り方

- 1 乾しいたけは軸を除き、たっぷりの水に浸してもどす。
- 2 豚肉は1cm厚さの食べやすい大きさに切り、たっぷりの湯でさっとゆでる。
- 3 昆布は水½カップに漬けて軽くしとらせ、食べやすい長さに切って結び昆布にする。
- 4 鍋に①ともどし汁2カップ、②、③と昆布の漬け水、Aを加えて火にかける。煮たったらアルミ箔などで落としづたをし、中火で15分煮る。
- 5 しょうゆ大さじ1を加えてさらに15分、昆布が柔らかくなるまで煮る。

\* 乾しいたけをもどすときはたっぷりの水で12時間くらい、暑い時期は冷蔵庫に入れてもどします。途中、6時間くらいで水を捨てて新しい水に替えると、エグ味のない、ほどよい風味のもどし汁になります。



## point

もどした乾しいたけは  
もどし汁に浸したまま  
冷蔵庫で保存すれば  
2週間ほど日もちするので  
常備しておく便利です。