

小林まさみの



乾しいたけ



こばやし まさみ  
身近な素材で手早くできるレシピが人気。「乾物は便利で賢い」という乾物推進派で、乾しいたけのアイデアメニューもたくさん。

# エコ うまレシビ

乾しいたけって、便利でエコな食材なんです。  
水に浸して冷蔵庫に入れておけば、  
具としてだし汁として、すぐに料理に使えてとっても便利。  
しかも、国産乾しいたけの味のよさは抜群です。  
まさみ流エコうま乾しいたけレシピをお届けします。

おかず作りに便利な「作り置き」。  
火が通るのに時間がかかる根菜は  
あらかじめ加熱して冷蔵保存がおすすりめです。  
大きめに切ってうす味で調味しておけば、  
定番のいり鶏をはじめ、カレーや  
シチューもすぐにできます。



## 乾しいたけ入りゴロゴロ根菜ミックス

### 主材料(作りやすい分量)

乾しいたけ(冬菇)  
…… 5~6枚(30g)  
にんじん……………1本  
れんこん……………100g  
大根……………150g  
ごぼう……………1/2本  
A 乾しいたけのもど  
し汁+水…2カップ  
鶏ガラスープの素  
……………小さじ2

### 作り方

- ① 乾しいたけは汚れを除いてポリ袋に入れ、パウルに入れて水2カップを注ぎ、口を縛る。冷蔵庫にひと晩おいてもどす。
- ② ①の水気を絞って軸を落とし、軸は石づきを除いて薄切りにする。傘は半分のそぎ切りにする。
- ③ 残りの野菜はひと口大の乱切りにし、れんこんとごぼうは水にさらして水気をきる。
- ④ 鍋にAを合わせて②、③を入れ、ふたをして強火にかける。煮たったら弱火で約10分、ときどき混ぜながら野菜にやっとな火が通るくらいまで煮る。

\*保存容器に煮汁ごとあけて粗熱をとる。

\*冷蔵庫で4~5日保存できる。

### 展開レシピ

#### いり鶏

鶏もも肉大1/2枚は余分な脂と筋を除いてひと口大に切る。こんにゃく1/2枚はひと口大にちぎり、熱湯でゆでこぼす。  
フライパンに油大さじ1/2を強めの中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ、こんがりするまで2~3分焼く。返してさっと焼く。  
こんにゃくとゴロゴロ根菜ミックス正味250gを加えてさっと炒め、根菜ミックスの煮汁大さじ3、砂糖大さじ1/2、みりんとしょうゆ各大さじ1を加えて汁気がなくなるまでいり煮する。