

乾しいたけ Recipe

“乾しいたけ”って使い方が難しそう… そう思っている方は必見!
案外手軽に使えるうえ、毎日のおかずを驚くほど奥深い味わいにしてくれるんです。
しみじみおいしくてくり返し作りたくなる、とっておきの乾しいたけレシピです。



料理研究家／大庭英子

乾しいたけとたけのこのちらしずし



わが家の冬飯会で人気のちらしずしがこれ。具はいたってシンプルですが、欠かせないのが乾しいたけ。しいたけのうまみがじんわりと広がって、ホッとするおいしさなんです。

○主材料(4人分)

乾しいたけ(冬菇) ……………小6枚	卵……………2個
米……………2合	B { 酒 …… 大さじ1 みりん 大さじ1 砂糖 …… 大さじ2 塩 …… 少々
鶏もも肉……………150g	
ゆでたけのこ……………120g	
A { みりん 大さじ1 砂糖 …… 大さじ1 しょうゆ …… 少々 塩 …… 小さじ½	C { 酢……………½カップ 砂糖 …… 大さじ2 塩 …… 小さじ½
	木の芽……………20枚

○作り方

- 乾しいたけはもどして軽く水気を絞り、軸を切って薄切りにする。もどし汁はとりおく。
- 米はといで控えめに水加減し、炊く。
- 鶏肉は1cm角に切る。たけのこは、穂先3cmは薄切り、残りはせん切りにする。
- 鍋に油大さじ½を熱して鶏肉を炒め、色が変わったら①のしいたけとたけのこを加えて炒め、酒大さじ2をふる。①のもどし汁%カップとAを加えて混ぜ、ふたをして弱火で15分、煮汁がほぼなくなるまで煮る。
- 小鍋に卵を割りほぐし、Bを加えて混ぜる。弱火にかけて、菜箸3〜4本でかき混ぜながらいり卵を作る。
- ②をボウルに移して混ぜたCを回しかけ、切るように混ぜる。粗熱がとれたら④を加えてさっくりと混ぜ、器に盛って⑤を散らし、木の芽を飾る。

Point

具と一緒に炒め煮にするので意外と手軽に作れます。刻んだ具を炒め合わせたところにしいたけのもどし汁を加えて調味し、味を含ませます。



Profile

おおばえいこ
身近な素材と普段使いの調味料で、簡単かつ、おいしい料理を作る達人。乾物をこよなく愛する。