

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繰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

乾しいたけと冬瓜の煮もの



冬瓜の煮ものは

だしが命ですが、乾しいたけなら、
 もどし汁も使えて一石二鳥のしいたけの
 うまみを含ませてうす味に仕上げれば
 冬瓜のさわやかな翡翠色も引き立ち
 夏にぴったりの煮ものになります。

○主材料(2~3人分)

乾しいたけ(冬菇)^{どんこ}…………… 6~8枚
 冬瓜…………… 400g
 鶏もも肉…………… 1枚
 赤唐辛子…………… 1本
 しょうが…………… 1かけ

○作り方

- 1 乾しいたけはもどして軽く水気を絞り、軸を切り落とす。大きいものは1枚を2つにそぎ切りにする。もどし汁½カップはとりおく。
- 2 冬瓜は種とわたをスプーンでくり抜き、ピーラーで皮を薄くむいて、3~4cm角に切る。
- 3 鶏肉は3~4cm大に切る。
- 4 赤唐辛子は種を除き、しょうがは皮をむいてすりおろす。皮はとりおく。
- 5 鍋に水3½カップと③を入れて中火にかけ、煮たったら火を弱めてアクをとる。①ともどし汁、②、酒大さじ3、塩小さじ1、赤唐辛子、しょうがの皮を加え、再び煮たったら火を弱め、ふたをして20分、冬瓜が柔らかくなるまで煮る。
- 6 器に盛って、おろししょうがを添える。

Point

乾しいたけは水に浸し、冷蔵庫でひと晩かけてもどすとふっくらします。大きいものは包丁を寝かせて入れ、そぎ切りにします。



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。