

大庭英子の

やっぱりおいしい！

とってもエコで、日本人のDNAに訴えかける奥深い味わいの乾しいたけ。「和食」が注目される今こそ伝えたい、乾しいたけレシピをご紹介します。

乾

しいたけ

R E C I P E

乾しいたけとスペアリブの煮もの

○主材料(2~3人分)

乾しいたけ(冬菇)^{どんこ}小10枚
 豚スペアリブ……………500g
 結び昆布……………6個
 赤唐辛子……………1本
 しょうが……………1かけ
 酒……………大さじ3
 A 塩……………小さじ1
 しょうゆ……………大さじ1

○作り方

- 1 乾しいたけはさっと洗ってジッパーつき保存袋に入れ、水2~3カップを注いで口を閉じ、冷蔵庫で12時間ほどかけてもどす。
- 2 ①の水気を絞り、軸を切り落とす。
- 3 赤唐辛子は種を除き、しょうがは皮をむいて薄切りにする。
- 4 鍋にスペアリブ、①のもどし汁

2~3カップ、水1~2
 カップを入れて中火に
 かける。

- 5 ④が煮たったら火を弱めてアクをとり、③とAを加え、ふたをして弱火で20分煮る。
- 6 ⑤に②と昆布を加えて混ぜ、再び煮たったらふたをして15~20分煮る。

「沖縄料理をヒントに、骨つき肉と乾しいたけをじっくり煮こみました。しいたけと昆布のうまみ成分の相乗効果で、こんなにも奥深い味に！しょうがが味を引き締めます」



料理制作/
 大庭英子(おおばえいこ)
 素材も調味料も身近なものを
 使いながら、とびきりおい
 しい料理に仕上げる達人。
 無類の乾物好き。



POINT

じっくり煮含める料理には、肉厚で小ぶりの乾しいたけ・冬菇が向きます。もどした乾しいたけの水気を絞り、包丁の刃先で軸を根元から切り落とします。