

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

乾しいたけたっぷり筑前煮

○主材料(4人分)

乾しいたけ(冬菇) どんこ 中8枚
 鶏もも肉……………大1枚
 しょうが……………小1かけ
 こんにゃく……………1枚
 にんじん……………1本
 れんこん……………小1節
 さやえんどう……………8枚
 酒……………大さじ3
 しいたけのもどし汁……………½カップ
 A みりん……………大さじ2
 砂糖……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ2½~3

○作り方

- 乾しいたけはもどして水気を絞り、軸を切り落として2枚のそぎ切りにする。
- 鶏肉は3~4cm角に切る。しょうがは皮をこそげて薄切りにする。
- こんにゃくは厚みを半分にし、両面に浅く切りこみを入れてひと口大に切り、塩もみして洗い、鍋に入れる。浸るくらいの水を注いで中火にかけ、煮たら火を弱めて5分ゆでる。
- にんじんは8mm厚さの輪切り、れ

んこんは1cm厚さの半月切りにしてさっと洗い、水気を拭く。

- 鍋に油大さじ1を熱し、中火にして②を入れ、鶏肉の表面を焼きつける。③、④と①の順に加えて炒め合わせ、Aの酒をふってもどし汁を注ぎ、煮たらみりんと砂糖を加えて混ぜ、ふたをして弱火で7~8分煮る。しょうゆを加えてふたをし、10分煮て火を止め、さまして味を含ませる。
- 塩ゆでしたさやえんどうを加えて温め、器に盛る。

しいたけといえば、はずせないのが筑前煮。じっ〜くり味がしみた肉厚の乾しいたけはしみじみ奥深いおいしさです。つい白いご飯が

進んじゃいますね



料理制作/
 大庭英子(おほえいこ)
 素材も調味料も身近なものを
 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

ジッパーつき保存袋なら、少ない水でしっかり浸かり、冷蔵庫内でも場所をとりません。袋の口はしっかり閉じ、12時間くらいかかてもどすと中までふっくらもどります。