

乾しいたけ



提人美の

だ・か・ら

おいしいこの1品

和のスローフード“乾しいたけ”。

こんなにおいしくて体にやさしい食材を使わない手はありませんね。

食べたらきっと、また作りたくなる、今こそおすすめの、しいたけメニューをお届けします。

つつみひとみ

素材の組み合わせや味つけにセンスが光る人気料理家。幼少のころから母や祖母が作る乾しいたけの甘煮に親しんできただけに、しいたけ料理は腕に自信あり!



しいたけと豚バラ肉の梅煮



人気の「角煮」に乾しいたけを加えた、スタミナメニュー。もどし汁で煮含めた肉厚のしいたけが、しみじみおいしい!

○主材料(作りやすい分量)

- 乾しいたけ……………6枚
 豚バラ肉(かたまり)600g
- A
- にんにく……………2片
 - しょうが(皮つき)……………1かけ
 - ねぎ(青い部分)……………1本分
- 泡盛(または焼酎)…………… $\frac{1}{2}$ カップ
- B
- 梅干し……………6個
 - しょうゆ……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ3

○作り方

- 1 乾しいたけはさっと洗って石づきを除き、水に浸して冷蔵庫にひと晩おき、もどす。
- 2 ①のもどし汁はこし、水を加えて2 $\frac{1}{2}$ カップにする。
- 3 豚肉は4cm角に切る。
- 4 フライパンに油小さじ1を入れて中火で熱し、③を入れて転がしながら全面をさっと焼きつける。
- 5 ④を鍋に入れて水を浸るくらいに注ぎ、火にかける。煮たったら15分ほどゆでて湯を捨てる。
- 6 ①の水気を絞って⑤に入れ、Aを加えて②と泡盛を注ぐ。ペーパータオルで落としぶたをし、弱めの中火で20分煮、Bを加えて20~30分、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。



POINT

もどし汁には、しいたけのうまみ成分がたっぷりしみ出ているので、むだなく利用します。