

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。

食べたらきつと、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!



たっぷりしいたけの冷やし麺

夏にうれしい冷やし中華を、細めのうどんでアレンジ。しいたけの甘煮で、しみじみおいしい和テイストになります!

しいたけの甘煮

○主材料(作りやすい分量)

乾しいたけ(香信)・・・12枚
水・・・・・・・・・・2½カップ
A しょうゆ・・・大さじ3
砂糖、酒・・・各大さじ2

○作り方

- 乾しいたけは洗って軸を除き、水に浸して冷蔵庫にひと晩おき、もどす。
- ①をもどし汁ごと鍋に入れてAを加え、落としぶたをして中火で15～20分煮る。
*さめたらジッパーつき保存袋に煮汁ごと入れて冷蔵庫へ、1週間ほどもちます。
*まとめて作っておくと、そうめんやちらしずし、太巻きの具などいろいろに使えます。

○主材料(2人分)

しいたけの甘煮 4枚
稲庭うどん・・・200g
卵・・・・・・・・・・1個
ハム・・・・・・・・・・3枚
きゅうり・・・・・・・・½本

A 酢、しょうゆ・・・各大さじ3
レモン汁、ごま油、砂糖・・・各大さじ1
水・・・・・・・・・・½カップ
いり白ごま・・・小さじ1

○作り方

- 鍋に湯を沸かし、うどんを袋の表示通りにゆでる。冷水にさらして水気をよくきる。
- 直径18～20cmのフライパンを弱めの中火で熱して油小さじ1をなじませ、卵を割りほぐして流し入れる。周囲がちりっとなってきたら返して焼く。半分に切って端から細く切る。
- しいたけの甘煮は薄切り、ハムときゅうりは細く切る。
- 小鍋にAを合わせて煮たて、火を止めて粗熱をとり、冷やす。
- ①を器に盛って②と③のをせ、ごまをふって④をかける。



POINT

乾しいたけはもどす前に、まず水でざっと洗って汚れを落とします。