

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!



しいたけと 白菜、鶏手羽先の鍋 (ピエンロー)

しいたけのもどし汁で煮こむ話題の鍋「ピエンロー」。

しいたけと鶏肉のうまみを吸った白菜とはるさが、これまた美味です。

○主材料(2~3人分)

乾しいたけ(冬菇)^{どんこ}小10枚
白菜……………¼株
鶏手羽先……………6本
A〔塩……………小さじ½
こしょう……………適量
はるさめ……………50g
しょうが(薄切り)……2枚
B〔しょうゆ…大さじ1
こしょう……………適量

○作り方

- 1 乾しいたけは洗って水に浸し、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。
- 2 手羽先はAをまぶして2時間ほどおく。
- 3 白菜はひと口大に切る。
- 4 はるさめはさつと水に通し、食べやすい長さに切る。
- 5 ①のしいたけは水気を絞って軸を除く。
- 6 もどし汁は水と合わせて4カップにし、鍋に入れて酒大さじ3を加える。②、③、⑤、しょうがを入れて中火にかけ、ふたを少しずらしてのせ、30~40分煮る。途中、アクが出たら除く。
- 7 ④を加えて5分煮、Bで味を調える。仕上げにごま油大さじ3を回し入れる。



POINT

しいたけは肉厚で小ぶりの冬菇が向きます。もどしたら水気を絞り、包丁の刃先で軸を切り落とします。