

堤 人美の

素材の風味が生きる

乾しいたけレシピ^o

しみじみおいしい乾しいたけ。「手間がかかりそう」と敬遠されがちですが、一度作ればきっと奥深い味わいのとりになるはず。組み合わせる素材の風味をも生かす、乾しいたけレシピの自信作をお届けします。



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!



お好みつけそうめん

ツルリとのど越しのよいそうめんを、お好みの具とともに召し上がれ。しいたけの甘煮ははずせない! まとめて煮ておくと重宝します。

しいたけの甘煮[※]

○主材料

(作りやすい分量)

乾しいたけ(香信)
……………16枚
しいたけのもどし汁
……………1½カップ
A 砂糖…大さじ1
しょうゆ、みりん、
酒…各大さじ2

○作り方

1 乾しいたけはさっと洗って軸を除き、たっぷりの水に浸して冷蔵庫に1〜2晩おき、もどす。
2 鍋にもどし汁を注ぎ、しいたけの水気をギュッと絞って入れ、Aを加えて落としぶたをし、弱めの中火で15分、汁気がなくなるまで煮る。

※ 冷蔵保存は1週間。冷凍もできます。

○主材料(2人分)

しいたけの甘煮[※]…4枚

そうめん……………4束
鶏むね肉……………1枚
塩……………小さじ½
A しょうゆ……………少々
酒……………大さじ2

しょうが(薄切り)…2枚
貝割れ菜……………½パック
ミニトマト……………6個
大根……………5cm
だし汁…2½カップ
みりん、しょうゆ
…各大さじ2½
B 塩……………少々

○作り方

- 1 そうめんはたっぷりの湯でゆでて流水でもみ洗いし、水気をきって器に盛る。
- 2 鶏肉は厚みを少し開いて耐熱容器に入れ、Aをふってしょうがをのせる。ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで4分30秒加熱し、2分蒸らす。粗熱がとれたらほぐし、器に盛る。
- 3 しいたけの甘煮は薄切り、貝割れ菜はざく切り、ミニトマトは4つ割り、大根はすりおろして汁気をきり、それぞれ器に盛る。
- 4 小鍋にBを合わせて煮たて、火を止めて粗熱をとり、冷やす。
- 5 ②と③を葉味に、①を④につけていただく。