

堤 人美の

素材の風味が生きる

乾しいたけレシピ

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!



○主材料(2人分)

乾しいたけ(冬菇) … 6枚
 白菜 … 250g
 白菜漬け … 50g
 豚バラ肉(薄切り) … 250g
 はるさめ … 30g
 ごま油 … 大さじ1
 にんにく(薄切り) 1片分
 乾しいたけのもどし汁 … 1½カップ
 A 白菜漬けの漬け汁 … ¼カップ
 しょうゆ … 小さじ2
 酒、酢 … 各大さじ2
 香菜 … 1束

○作り方

- 乾しいたけはさっと洗い、たっぷりの水に浸して冷蔵庫に1~2晩おき、もどす。石づきを除いて2~4等分に切る。もどし汁はとりおく。
- 白菜は繊維を断つように細く切ってポウルに入れ、塩少々をふってもみ、5分おいて水気を絞る。
- 白菜漬けは軽く水気を絞って②と合わせ、酢大さじ1を回しかけてよくあえる。
- 豚肉はバットに広げて塩とこしょう各少々をふり、10分ほどおいて、出てきた水気をペーパータオルで拭く。
- はるさめはさっと水につけて、食べやすい長さに切る。
- 鍋にごま油を熱し、③を2分ほど炒める。④と①のしいたけを上に乗せてAを加え、煮たったら中火にして⑤を加え、10分ほど煮こむ。
- 仕上げに香菜をざく切りにして散らす。好みで豆板醤をつけていただく。

しいたけと白菜漬け、豚バラ肉の鍋



POINT

しいたけのもどし汁で煮こむのがポイント。白菜漬けの酸みとしいたけのうまみとコクが一体となって、深みのあるおいしさが生まれます。

人気の台湾風白菜鍋に、しいたけでコクとうまみをプラス。ほどよい酸みとごま油の香りに箸がすすみます。スープを吸ったはるさめも、これまたおいしい!