

堤 人美の

素材の風味が生きる

乾しいたけレシピ<sup>o</sup>

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!



## ○主材料(2人分)

乾しいたけ(冬菇)<sup>どんこ</sup>… 6枚  
 大根 …………… 300g  
 鶏手羽先……………4本  
 焼きちくわ……………2本  
 A 酒…………… ¼カップ  
   みりん……………小さじ2  
   うす口しょうゆ …………… 大さじ2½  
 とし辛子…………… 適量

## ○作り方

- 1 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。石づきを除き、もどし汁はとりおく。
- 2 大根は2cm厚さの輪切りにして皮を厚めにむき、片面に十字に切りこみを入れる。
- 3 ②を耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで7分加熱する。
- 4 手羽先は骨に沿って切りこみを入れ、しょうゆ小さじ1をからめる。
- 5 ちくわは斜め半分に切る。
- 6 ①のもどし汁に水を足して3カップにし、鍋に入れてAを加える。①のしいたけ、③、④、⑤を加え、弱めの中火で20分ほど煮て、塩少々で味を調える。
- 7 とし辛子を添え、好みでつけていただく。

しいたけと大根、手羽先の簡単おでん

## POINT

しいたけの石づき部分は、かたくて口あたりが悪いので、切り落とします。もどし汁にはしいたけのうまみ成分がしみ出ているので、煮汁に利用します。

しいたけのうまみと、手羽先のエキスがしみ出た煮汁が美味! コクのある煮汁を含んだしいたけや大根もしみじみとした味わいです。

