

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、しいたけ料理は胸に自信あり！



しいたけの甘煮と  
えびそぼろのちらしずし

ちらしずしといえば、しいたけの甘煮ははずせません。

えびそぼろといり卵を合わせて  
ひな祭向きの彩りのよいひと皿に。  
子どもからお年寄りまで喜ばれる  
春のお祝いメニューです。

しいたけの甘煮<sup>※</sup>

## ○主材料

(作りやすい分量)

乾しいたけ(香信)  
……………16枚  
乾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 乾しいたけはざ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(3〜4人分)

しいたけの甘煮<sup>※</sup>…4枚  
米……………2合  
A 米酢……………大さじ3  
砂糖……………大さじ2½強  
塩……………小さじ1強  
えび……………6尾  
(またはむきえび200g)

B 酒……………大さじ1  
みりん……………小さじ2  
うす口しょうゆ……………小さじ2  
水……………大さじ2  
塩……………小さじ¼  
卵……………2個  
C 〔みりん……………小さじ1  
塩……………少々  
みつ葉……………½束  
いり白ごま……………小さじ2  
さやえんどう……………4枚〕

## ○作り方

- 1 米は洗って炊飯器に入れ、酒大さじ2と昆布5cm角を加え、控えめに水加減して炊く。炊き上がった後昆布を除いてバットなどにあげ、Aを合わせて回しかけ、さっくりと混ぜる。
- 2 しいたけの甘煮は1cm角に切る。
- 3 えびは殻をむき、背わたを除いて塩水で洗い、水気をきって細かくたたく。鍋に入れてBを加え、中火で3分ほどいりつける。
- 4 卵はといてCを混ぜる。フライパンに油小さじ1を熱して流し入れ、弱めの中火で細かいいり卵にする。
- 5 ①の粗熱がとれたら刻んだみつ葉、ごまを加えてさっくりと混ぜる。
- 6 ⑤を器に盛って④、③、②のをせ、ゆでて細く切ったさやえんどうを飾る。