



ワタナベマキ
季節感を大切に、センスの
光る家庭料理と、自然体のライ
フスタイルが人気の料理研究
家。乾物料理にも定評がある。
大の乾しいたけ好き!

しいたけとあじの
香味混ぜずし

今日は

滋味深く、しみじみ
おいしい乾しいたけ。
旬の食材と組み合わせ、
乾しいたけのもち味を
最大限に引き出す
シンプルレシピを
お届けします。

乾しいたけで 旬ごはん

ワタナベマキの



うまみをたっぷり含んだしいたけの甘煮と
さわやかな香味野菜を混ぜこんだ、夏のおすし。
しいたけの甘煮は、まとめて作っておくと
そうめんの具などに重宝しますよ。

まとめ作りがおすすめ!

* しいたけの甘煮



主材料(作りやすい分量)
乾しいたけ(冬菇)9枚
A 酒、みりん、しょうゆ
.....各大さじ3

作り方

- 1 乾しいたけはジッパーつき保存袋に入れて水500mlを注ぎ、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。
- 2 鍋に①をもどし汁ごと入れて中火にかけ、煮たらアクをとる。Aを加え、再度煮たら弱めの中火にし、落としぶたをして汁気が少なくなるまで煮る。

* 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.....3枚
- あじの干もの.....2枚
- 青じその葉.....5枚
- みつ葉.....1/2束
- 温かいご飯.....350g
- A 米酢.....大さじ1/2
- 砂糖.....小さじ1/2
- 塩.....小さじ1/2
- いり白ごま.....小さじ2

作り方

- 1 しいたけの甘煮は軸を切り落とし、薄切りにする。
- 2 あじは魚焼きグリルで焼く。温かいうちに身をほぐし、骨をとり除く。
- 3 青じその葉はせん切りに、みつ葉は粗みじん切りにする。
- 4 Aを混ぜ合わせ、ご飯に加えて混ぜる。①②③とごまを加え、さつと混ぜる。