



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!

ワタナベマキの

# 乾しいたけで

# 旬ごはん

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。

今日は

しいたけと

鶏手羽中の梅煮



乾しいたけと手羽中のうまみを、梅干しが

さっぱりとまとめます。白いご飯がすすむ煮ものですよ。

### 主材料(2人分)

乾しいたけ(冬菇).....4枚

鶏手羽中.....10本

豆腐.....1/2袋

しょうが(せん切り).....1かけ分

梅干し(塩分13%程度のも).....2個

### 作り方

1 乾しいたけはジッパーつき保存袋に入れて水・カップを注ぎ、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。しいたけの水気を絞り、軸を除く。もどし汁はとりおく。

2 手羽中は骨に沿って縦に2カ所切り目を入れる。豆腐は根元を落とす。

3 鍋にごま油小さじ2を中火で熱し、手羽中に焼き目をつける。①のしいたけともどし汁、酒大さじ2、しょうが、梅干しをくずして種ごと加え、煮たったらアクをとる。

4 落としがたをして弱めの中火で15分ほど煮、しょうゆ小さじ1と豆腐を加えて3分煮る。

### Point



しいたけはもどしたら水気を軽く絞り、包丁の刃先で軸を根元から切り落とします。

