



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

しいたけの

うま煮あんかけおこげ



新年のお祝いに、人気の中華はいかが?

乾しいたけのうまみたっぷりのおんと、

揚げたてのご飯にジューとかけたおこげです。

### 主材料(2人分)

乾しいたけ(冬菇)..... 4枚

ご飯..... 茶碗2杯分

豚ロース肉薄切り)..... 150g

ねぎ..... 1/2本

にんじん..... 1/2本

さやえんどう)

(筋をとり、半分に切る)..... 8枚

うすら卵(水煮)..... 6個

A 酒 オイスターソース各大さじ2

黒酢..... 大さじ1

B なたくり粉..... 小さじ2

水..... 大さじ1

### 作り方

1 乾しいたけは水1カップに浸し、冷蔵庫  
にひと晩おいても可。石づきを除い  
て薄切りにする。もどし汁はとりおく。

2 ご飯はバットなどに広げ、風通し  
のよい場所にひと晩おいて乾かす。

3 豚肉は3cm幅に切る。ねぎは斜め薄  
切り、にんじんはたたくく切りにする。

4 ごま油小さじ2を中火で熱し、豚肉  
を軽く焼き色がつくまで炒める。残  
りの③を加えてさっと炒め、①とA  
を加える。煮たつたらアクをとって  
弱火にし、ふたをして7分ほど煮る。

中火にし、しょうゆ小さじ1、さや  
えんどう、うすら卵を加えて1〜2  
分煮る。といたBでトロミをつけ、

ごま油小さじ1を加える。

5 170度の揚げ油に②をひと口大にち  
ぎって入れ、3〜4分揚げる。器に

盛り、④をかける。

### Point



もどしたしいたけと、  
うまみの出たもどし汁も  
加えて煮ます。

