

乾しいたけとなすのそうめん

そうめんには欠かせない、乾しいたけの甘煮。
作りおきしておく、
麺やおすしの具に重宝します。

ワタナベ



マキの

乾しいたけ食堂



滋味深く、体にやさしい乾しいたけ。
日々の食卓にもっと登場させてみませんか。
おいしいシンプルレシピをお届けします。

ワタナベマキ
料理研究家。素材のモチ
味を引き出す季節感のあ
る家庭料理、自然体でセ
ンスあふれるライフスタ
イルが人気。乾物、なか
でも大の乾しいたけ好き!



乾しいたけの甘煮*

主材料(作りやすい分量)

乾しいたけ(冬菇)^{どんこ}…9枚
酒……………大さじ3
みりん……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ3

主材料(2人分)

乾しいたけの甘煮*…2枚
なす……………2本
そうめん……………3束
A だし汁……………1½カップ
しょうゆ……………大さじ1½
酒、みりん…各大さじ1
塩……………ひとつまみ
みょうが……………2個
いり白ごま……………適量

作り方

- しいたけの甘煮は薄切りにする。
- 鍋にAを合わせてひと煮たちさせ、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
- なすはへたとがくを除いて縦半分に切り、皮目に斜めに切り目を入れ、水に3分つけて水気を拭く。170度の揚げ油で柔らかくなるまで2~3分揚げる。
- そうめんは表示通りにゆで、冷水でしめる。器に盛って①、③、みょうがのせん切りをのせ、②をかけてごまをふる。

- 乾しいたけはジッパーつき保存袋に入れて水2½カップを注ぎ、冷蔵庫に6時間おいてもどす。もどし汁はとりおく。
- ①のしいたけは軸のかたい部分を切り落とし、もどし汁と鍋に入れる。酒とみりんを加えて中火にかけ、煮たったら弱火にし、落としぶたをして10分ほど煮る。
- しょうゆを加え、汁気が少なくなるまで煮る。

*冷蔵保存は約1週間。冷凍もできます。