

## 乾しいたけと れんこんの鶏めし

乾しいたけとれんこんの食感が楽しい！  
しいたけのうまみたっぷりの  
もどし汁で炊くのが  
おいしさのヒミツ。



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。素材のもち  
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！

Point



うまみの出たもどし汁を  
加えて炊きます。炊飯器  
の場合は、釜に移して普通  
に炊きます。

### 主材料(4人分)

乾しいたけ(香信)<sup>こしん</sup>……5枚  
鶏もも肉(皮なし) ……120g  
れんこん ……120g  
米 ……2合  
A | しょうゆ ……大さじ1  
塩 ……小さじ1  
いり白ごま ……適量

### 作り方

- 1 乾しいたけは水2カップにつけ、冷蔵庫に6時間おいて  
もどす。
- 2 ①のしいたけは軸のかたい部分を切り落とし、4等分に切る。  
もどし汁は酒大さじ1を加え、足りなければ水を足して2  
カップにする。鶏肉は2cm角に切る。れんこんは皮をむいて  
乱切りにし、水にさらして水気をきる。
- 3 米は洗い、ざるに上げる。
- 4 鍋を中火で熱してごま油小さじ2を入れ、もどし汁以外の②を  
入れて鶏肉に軽く火が通るまで炒める。③を加えてさっと炒  
め合わせ、②のもどし汁とAを加えてふたをし、強火にかける。
- 5 煮たったら弱火にして12分炊く。30秒ほど強火にして火を  
止め、そのまま15分蒸らす。器に盛り、ごまをふる。