

乾しいたけのつくね鍋

ふわふわの鶏つくねを口にすると
しいたけのうまみがジュワッ。
もどし汁は煮汁に使用して、
奥深い味わいに。

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



乾しいたけはジッパーつき
保存袋でもどすと手軽。
少ない水でしっかりと浸り、
冷蔵庫でも
場所をとりません。

主材料(4人分)

- 乾しいたけ(冬菇)…4枚
- 鶏ひき肉……………300g
- ねぎ……………1本
- しめじ……………100g
- えのきたけ……………100g
- 水菜……………80g
- 卵……………1個
- おろししょうが1かけ分
- A 酒……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ¼
- かたくり粉 大さじ2
- B 酒……………¼カップ
- しょうゆ……………大さじ1
- 塩……………小さじ¼

作り方

- ① 乾しいたけはジッパーつき保存袋に入れてかぶるくらいの水を注ぎ、冷蔵庫に6時間おいてもどす。軸のかたい部分を切り落とし、粗みじんに切る。もどし汁はとりおく。
- ② ねぎは半量はみじん切りにし、残りは斜めに切る。しめじはほぐし、えのきは長さを半分に切る。水菜は6~7cm長さに切る。
- ③ ひき肉に①のしいたけ、ねぎのみじん切り、Aを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ 土鍋に①のもどし汁とBを入れ、水を土鍋の七分目まで加える。中火にかけ、煮たったらねぎの斜め切り、しめじ、えのきを加える。③をスプーンでひと口大に丸めて加える。
- ⑤ アクをとり、ふたをしてつくねに火が通るまで3~4分煮、水菜を加えてさっと煮る。