

今井 亮の

乾しいたけ 飯店



いまい・りょう
おいしくできるコツ
を押さえたレシピで
人気の料理研究家。
京都の老舗中華料理
店での修業経験があり、中華食材と
してもよく使われる乾しいたけの料
理はお得意!



滋味深く、しみじみおいしい乾しいたけ。

家庭でも作りやすい中華料理を中心に、今すぐ食べたい乾しいたけ料理をお届けします。



乾しいたけの甘煮^{*}の作り方

(作りやすい分量)

- 乾しいたけ(香信) 4枚はジッパーつき保存袋に入れ、浸るくらいの水を加えて口を閉じ、冷蔵庫に6時間ほどおいてもどす。
- 鍋に水1カップ、しょうゆ、砂糖、酒各大さじ1、軽く水気を絞った①を入れて火にかけ、煮たったら落としぶたをして弱火で汁気がなくなるまで煮る。

主材料(3~4人分)

乾しいたけの甘煮 [*]	4枚
米	2合
A	
米酢	¼カップ
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1½
さば水煮	1缶
B	
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
とき卵	1個分
さやえんどう	4枚
紅しょうが	適量

作り方

- 乾しいたけの甘煮は軸を落として薄切りにする。
- 米は控えめの水加減で炊き、10分蒸らす。ボウルに入れ、混ぜたAを数回に分けて加え、切るように混ぜ

てバットに広げ、粗熱をとる。

- フライパンに汁気をきったさば水煮とBを入れて中火にかけ、ほぐしながら汁気がなくなるまで炒め、粗熱をとる。
- フライパンをきれいにし、油小さじ1を熱し、とき卵を流し入れて薄く

焼き、とり出して細く切る。さやえんどうは筋をとり、30秒ほどゆでて斜め4等分に切る。紅しょうがは刻む。

- 深さのある器に②の半量を詰め、①と③の半量を散らす。残りの②を重ね、残りの①と③、④を彩りよく散らす。



丹後ばらずし

僕の故郷、丹後地方の郷土料理。
乾しいたけの甘煮と
さばおぼろをはさんだ押しずしは
お正月には欠かせないごちそうです

撮影/千葉 充 スタイル/ウグ/三野宮友紀子