



まとめ作りがおすすめ!!

乾しいたけの甘煮 (家庭の料理)

主材料
(作りやすい分量)

乾しいたけ(冬菇) 9枚

A 酒、みりん、しょうゆ 各大さじ3

作り方

- 乾しいたけはジッパーつき保存袋に入れて水500mlを注ぎ、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。
- 鍋に①をもどし汁ごと入れて中火にかけ、煮たったらアクをとる。Aを加え、再度煮たったら弱めの中火にし、落としふたをして汁気が少なくなるまで煮る。

*冷蔵保存は1週間、冷凍もできます。

「しいたけの甘煮」はまとめて作っておくとそうめんの具などに重宝します。

料理・ワタナベマキ
季節感を大切にしたい。センスのある家庭料理と、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!



中国の「しいたけとあじの香味混ぜずし」にも使っています。

このマークが安心安全の目印です

「日本産の原木乾しいたけ」には、全国統一のシンボルマークがついています。このマークは、日本産・原木乾しいたけだけにつけられたものです。



親しんだ味 新しい味 今、伝えたい

乾しいたけ レシピ集



乾しいたけの甘煮



日本産・原木乾しいたけをすすめる会
<http://j-shiitake.com/wp/>

乾しいたけを
おいしく
もどすには...

冷蔵庫 でもどす

乾しいたけのうまみを引き出すには、5℃くらいの冷水でゆっくもどすのがベストです。

1

保存袋に乾しいたけを入れ、浸るくらいの冷水を注ぎます。



2

袋の空気を抜いて保存袋の口をしっかりと閉じ、冷蔵庫に。



3

こうしん香信は5時間、冬菇は10時間くらいおいて、もどします。



軸を落とすと短時間でもどります!



急いでいるときには、乾しいたけの軸をつけ根を折り、傘と軸を離してから一緒に水につけると、早くもどります。

乾しいたけを
おいしく
保存するには...

冷凍庫 で保存

もどした乾しいたけは、使いやすい形に切り分け、保存袋に入れて冷凍すると便利です。

1

もどした乾しいたけを薄切り、そぎ切りなど、使いやすい形に切ります。



2

保存袋に入れ、なるべく平らになるように薄く広げて口を閉じます。



3

丸ごと、薄切り、そぎ切りなど、それぞれ別の袋で冷凍します。



4

凍ったままの状態で、使う分だけ手で割ってとり出します。



もどし汁も冷凍できます!



もどし汁にはしいたけのうまみがたっぷりみ出しています。製氷皿で凍らせ、バラして冷凍しておけば、使う分だけ取り出して便利です。

主材料 (2人分)

乾しいたけの甘煮 3枚
あじの干もの 2枚
青じその葉 5枚
みつ葉 1/2束
温かいご飯 350g
米酢 大さじ1 1/2
A 砂糖 小さじ1/2
塩 小さじ1/2
いりごま 大さじ2

作り方

- 乾しいたけの甘煮は軸を切り落とし、薄切りにする。
- あじは魚焼きグリルで焼く。温かいうちに身をほぐし、骨を取り除く。
- 青じその葉はせん切りに、みつ葉は粗みじん切りにする。
- Aを混ぜ合わせ、ご飯に加えて混ぜる。①～③とごまを加え、さっと混ぜる。

*乾しいたけの甘煮の作り方は裏面で紹介しています。

乾しいたけとあじの香味混ぜずし



しみじみおいしいしいたけの甘煮と香味野菜を混ぜこんだ、さわやかなおすし。

乾しいたけと豚しゃぶのあえ麺



甘辛く炒めた乾しいたけが、味と食感のアクセント。うまみのしみ出たもどし汁はタレに使用します。

主材料 (2人分)

乾しいたけ(香信) 4枚
豚ロース肉(冷しゃぶ用) 8枚
小ねぎ 4本
そうめん 3束
A レモン汁、しょうゆ 各大さじ1
ごま油 小さじ2
B みりん、しょうゆ 各大さじ1

作り方

- 乾しいたけはジッパーつき保存袋に入れて水1カップを注ぎ、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。
- ①のもどし汁は酒大さじ1と合わせて小鍋に入れ、中火にかけてひと煮たちさせ、さます。Aを加えて混ぜる。
- ①のしいたけは軸をとり、薄切りにする。フライパンにごま油少々を中火で熱してしいたけをさっと炒め、Bを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- 沸騰した湯に酒大さじ1を加え、豚肉の色が変わるまでゆで、ざるに上げる。小ねぎは斜めに切る。
- ③と④を合わせ、②を大さじ3加えてあえる。
- そうめんは表示通りゆで冷水でしめ、水気をきる。器に盛って⑤のをせ、残りの②をかける。七味唐辛子少々をふる。

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(筋をとる) 8枚
ゆであずらの卵6個
酒、オイスターズ 各大さじ2
A 黒酢 大さじ1
かたくり粉 小さじ2
B 大さじ1
水 大さじ1

作り方

- 乾しいたけはジッパーつき保存袋に入れて水1カップを注ぎ、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。石づきを除いて薄切りにする。もどし汁はとりおく。
- ご飯はパットなどに広げ、風通しのよい場所にひと晩おいて乾かす。
- 豚肉は3cm幅に切る。ねぎは斜め薄切り、にんじんはたんぞく切りにする。
- ごま油小さじ2を中火で熱し、豚肉を軽く焼き色がつかまで炒める。残りの③を加えてさっと炒め、①のしいたけともどし汁、Aを加える。煮た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、うずらの卵7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。
- 170度の揚げ油に②をひと口大にちぎって入れ、色づくまで3～4分揚げる。器に盛り、④をかける。

乾しいたけのうま煮あんかけおこげ



人気中華をおうちでも! うまみたっぷりのあんを、揚げたご飯にジュッとかけていただきます。

乾しいたけととうもろこしのシュウマイ



ジュシーな肉だねの中にはしいたけがたっぷり。とうもろこしの食感も楽しい!

主材料 (2人分)

乾しいたけ(香信) 3枚
豚ひき肉 200g
とうもろこし 1/2本
玉ねぎ 1/4個
シュウマイの皮 12～14枚
A 酒、しょうゆ、ごま油、かたくり粉 各小さじ1
塩 小さじ1/2

作り方

- 乾しいたけはジッパーつき保存袋に入れて水150mlを注ぎ、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。
- ①のしいたけは汁気を絞り、粗みじん切りにする。もどし汁大さじ1をとりおく。
- とうもろこしは実をそぐ。玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ひき肉に②のしいたけともどし汁、③、Aを加えて粘りが出るまでよく混ぜる。シュウマイの皮で等分に包み、蒸気の上がつた蒸し器で12分ほど蒸す。練り辛子や酢じょうゆをつけていただく。