

乾しいたけと豚肉、トマトの炒めもの (表紙の料理)

香ばしい匂いが食欲を誘う、シンプル炒め。大きく切ったしいたけのジューシーな食感が決め手!

主材料 (2人分)
 乾しいたけ(香信) 4枚
 豚ロース肉(薄切り) 120g
 トマト 2個(300g)
 ねぎ ½本
 しょうが(せん切り) 1かけ分
 酒 大さじ1
 塩 小さじ½
 しょうゆ 小さじ2

作り方
 ① 乾しいたけは浸るくらいの水につけ、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、2〜3等分のそぎ切りにする。
 ② 豚肉は4cm長さに切り、トマトは6等分のくし形切り、ねぎは斜め薄切りにする。
 ③ フライパンを中火で熱してごま油小さじ2としょうがを入れ、香りが立ったら豚肉とねぎを加えて、肉に焼き目がつくまで炒める。
 ④ しいたけ、酒、塩を加えて汁気がなくなるまで炒める。トマトを加えてさっと炒め合わせ、しょうゆを加えて調味する。

料理/ワタナベマキ
季節感を大切にしたい。センスの光る家庭料理と、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!

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付けられたものです。

新しい味 親しんだ味 今、伝えたい

乾しいたけ

レシピ集

乾しいたけと豚肉、トマトの炒めもの

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

冷蔵庫でもどす

乾しいたけのうまみを引き出すには、5〜7程度の冷水でゆっくりもどすのがベストです。

- 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。
- 袋の空気を抜いて保存袋の口をしっかりと閉じ、冷蔵庫に入れます。
- 香信は5時間、冬菇は10時間くらいおいて、もどします。

作っておくといろいろ便利

主材料(作りやすい分量)
 乾しいたけ(冬菇)・・・9枚
 酒・・・大さじ3
 みりん・・・大さじ3
 しょうゆ・・・大さじ3

*「しいたけの甘露」は中面の料理で使っています。

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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 凍ったままの状態、使う分だけ手で割ってとり出します。

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、汁気が少なくなってきたら煮る。
 *冷蔵保存は約1週間。冷凍もできます。

〈後表紙ページ〉

〈表紙ページ〉

〈観音扉ページ1〉

〈観音扉ページ2〉

乾しいたけとなすのそうめん

そうめんには欠かせない、乾しいたけの旨味。作りおきしておくとお重宝します。

主材料 (2人分)
 乾しいたけ(甘露)2枚
 なす 2本
 そうめん 3束
 だし汁1½カップ
 しょうゆ 大さじ1½
 A 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
 ① しいたけの甘露は薄切りにする。
 ② 鍋にAを合わせひと煮たちさせ、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
 ③ 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分揚げろ。
 ④ そうめんは表示通りゆで、冷水でしめる。器に盛り①、③、みょうがのせん切りをのせ、②をかけてこまをふる。

* 乾しいたけの甘露の作り方は別のページで紹介しています。

乾しいたけと鶏手羽中の梅煮

乾しいたけと手羽中のうまみを、梅干しがさっぱりとまとめます。

主材料 (2人分)
 乾しいたけ(冬菇) 4枚
 鶏手羽中 10本
 豆苗 4本
 しょうが(せん切り) 1かけ分
 梅干し(塩分13%程度のも) 2個

作り方
 ① 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。しいたけの水気を絞り、軸を除く。もどし汁はとりおく。
 ② 手羽中は骨に沿って縦に2カ所切り目を入れ、豆苗は根元を落とす。
 ③ 鍋にごま油小さじ2を中火で熱し、手羽中に焼き目をつける。①のしいたけともどし汁、酒大さじ2、しょうが、梅干しをくずして種ごと入れ、煮たったらアクをとる。
 ④ 落としぶたをして弱めの中火で15分ほど煮、しょうゆ小さじ1と豆苗を加えて3分煮る。

乾しいたけとれんこんの鶏めし

しいたけのうまみたっぷりのもどし汁で炊くのがおしいさのヒミツ。

主材料 (2人分)
 乾しいたけ(香信) 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を加えてふぶき、強火にかけろ。
 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。

しいたけとえびの大きな茶碗蒸し

おもてなしにおすすめ! しいたけのうまみとだしを余すところなく味わえます。

主材料 (3〜4人分)
 乾しいたけ(香信) 3枚
 芝えび 100g
 みつ葉 ½束
 卵 3個
 A 酒、しょうゆ 各小さじ1
 塩 小さじ½

作り方
 ① 乾しいたけは浸るくらいの水につけ、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、薄切りにする。もどし汁は水を足して450mlにする。
 ② えびはかたくり粉適量でもみ洗い、流水で洗って水気を拭く。みつ葉は2〜3cm長さに切る。
 ③ 卵はときほくし、①のもどし汁とAを加えてよく混ぜ、ざるでこす。
 ④ 器に③を流し入れ、①のしいたけと②を散らす。蒸気の上がつた蒸器に入れ、ふたに箸を1本はさんで強火で5分蒸す。弱火にして15〜20分、竹串を刺してこたたく汁が出てこなくなるまで蒸す。

〈中面ページ1〉

〈中面ページ2〉

〈中面ページ3〉

〈中面ページ4〉