

丹後ばらずし (表紙の料理)

丹波地方の郷土料理。乾しいたけの甘煮とさばおろろをはさんだ押しずしは、お祝い事には欠かせません

主材料 (3~4人分)
 乾しいたけの甘煮 4枚
 米 2合
 米酢 1/4カップ
 A 砂糖 大さじ2
 塩 小さじ1/2
 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
 卵 1個
 さやえんどう 4枚
 紅しょうが 適量

作り方
 1 乾しいたけの甘煮は軸を落として薄切りにする。
 2 米は控えめの水を加減で炊き、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。
 3 フライパンに缶汁をきったさば水煮とBを入れて中火にかけ、ほくしながら汁がなくなるまで炒め、粗熱をとる。
 4 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。
 5 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。

料理 今井 亮
 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専任経験があり、中華食材としてもよく愛される乾しいたけの料理は得意!

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。



乾しいたけ レシピ集

新しい味 親しんだ味 今、伝えたい



丹後ばらずし

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℃くらいの冷水でゆっくり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閉じ、冷蔵庫に入れます。



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。

乾しいたけの甘煮 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 (香信) 4枚
 水 1カップ
 A しょうゆ、砂糖、塩 各大さじ1

*「乾しいたけの甘煮」は表紙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。



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 まるごと、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も、使う分だけ手で割ってとり出します。

● 乾しいたけ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Aと、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。
 * 冷蔵保存は約1週間、冷凍もできます。

〈後表紙ページ〉

主材料 (2~3人分)
 乾しいたけ (冬菇) 6枚
 スペアリブ (ハーフカット) 400g
 小松菜 1束
 おろししょうが 1かけ分
 オイスターソース 大さじ2
 A しょうゆ 大さじ1/2
 酒、砂糖 各大さじ1
 ごま油 小さじ1
 かつら粉 小さじ2

作り方
 1 乾しいたけ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。傘は格子状に切りこみを入れ、軸は薄切りにする。
 2 スペアリブは数カ所に切りこみを入れる。小松菜はゆで、3~4cm長さに切る。
 3 ポリ袋にAを入れ、①とスペアリブを入れてもみこみ、15分ほどおく。
 4 ③をとり出して耐熱皿に並べ、蒸気の上がった蒸し器で強火で15分蒸す。小松菜を添える。


乾しいたけとスペアリブのオイスター蒸し
 竹つきのうまみをたっぷり含んだしいたけが、しみじみおいしい

〈中面ページ1〉

〈表紙ページ〉

乾しいたけと鶏肉のねぎラーメン

乾しいたけ+鶏もも肉のスープが極上の味わい!



主材料 (2人分)
 乾しいたけ (香信) 6枚
 中華生麺 2玉
 鶏もも肉 1枚
 ねぎ 1本
 しいたけのもどし汁 1カップ
 A しょうゆ、オイスターソース 各大さじ2
 酒 大さじ1
 塩 小さじ1/2
 サラダ油 大さじ2

作り方
 1 乾しいたけ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。傘は3等分のそぎ切りにし、軸は薄切りにする。
 2 鶏肉は横半分に切り、2cm幅に切る。ねぎは斜め薄切りにし、水に2分ほどさらして水気をきる。
 3 鍋に鶏肉と水2½カップを入れて火にかけ、煮たら弱火にして10分煮る。①とAを加えてさらに1分煮る。
 4 麺は表示通りにゆでて器に盛り、③を注いでねぎをのせる。小鍋にサラダ油を入れて熱し、

〈中面ページ2〉

〈観音扉 ページ1〉

主材料 (2人分)
 乾しいたけ (香信) 4枚
 合びき肉 200g
 ホールコーン 50g
 パプリカ (赤) 1/4個
 玉ねぎ 1/4個
 ご飯 2人分
 トマトケチャップ、中濃ソース 各大さじ2
 A カレー粉 大さじ1
 しょうゆ 小さじ1

作り方
 1 乾しいたけ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。傘は2~3mm厚さに切り、軸は石づきを落としてみじん切りにする。コーンは缶汁をきり、パプリカと玉ねぎは5mm角に切る。
 2 Aは混ぜ合わせる。
 3 フライパンに油大さじ1を中火で熱し、ひき肉をほくしながら3~4分炒める。①を加えてさらに2分ほど炒め、②を加えて汁気が少なくなるまで炒める。
 4 器にご飯を盛り、③をかける。

乾しいたけのドライカレー
 ケチャップベースの甘めのカレーにしいたけの旨みがマッチ!

〈中面ページ3〉

〈観音扉 ページ2〉

乾しいたけとなす、豚肉の梅みそ炒め

肉の旨みとしいたけのうまみもボリュームも満点!



主材料 (2人分)
 乾しいたけ (冬菇) 6枚
 なす (たま切れ) 200g
 1本
 ピーマン 1個
 豚肉 1個分
 梅干し1個分
 みそ、みりん 各大さじ1
 A しょうゆ 大さじ1/2
 ごま油 小さじ1

作り方
 1 乾しいたけ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。傘は斜め半分に切り、軸は石づきを落として薄切りにする。
 2 なすは縦半分の斜め1cm幅に切る。ピーマンはひと口大に切る。
 3 Aは混ぜ合わせる。
 4 フライパンに油大さじ1を中火で熱し、豚肉を2分ほど炒める。なすと①を加えてさらに2分ほど炒める。
 5 ピーマンを加えてひと混ぜし、奥に寄せたいたところに③を入れ、よく熱して手早く炒め合わせる。

〈中面ページ4〉