

重信初江の

もっと食べよ!



しげのぶ・はつえ

昔ながらの家庭料理から世界の味まで、誰かなしレシピで人気の料理研究家。大のきのこ好きで、なかでもいちばん好きなのは乾しいたけ!

乾しいたけ
いただきますおいさと栄養が
ギュッと詰まった乾しいたけ。
もっと手軽に、もっと楽しむ
活用レシピをお届けします!

石川県の郷土料理をアレンジ。
乾しいたけのうまみたっぷりの
煮汁に軽くトロミをつけた、
やさしい味わいの煮ものです

乾しいたけと鶏肉の治部煮

撮影/千葉 亮 スタyling/久保百合子

主材料(2人分)

乾しいたけ(冬菇)	6枚
鶏もも肉	1枚(250g)
A 酒	大さじ1
塩	少々
車麩	3枚
にんじん	1/3本
ほうれんそう	100g
B 乾しいたけのもどし汁、だし汁	各1カップ
しょうゆ、みりん	各大さじ2
砂糖	大さじ1/2
塩	少々

作り方

- 乾しいたけは水1と1/2カップに浸し、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。軸を除き、半分にそぎ切りにする。
- 車麩は水につけてもどし、半分に切って水気をやさしく絞る。にんじんは5~6mm幅の輪切りにして花型で抜く。ほうれんそうはゆでて水にとり、3~4cm長さに切る。鶏肉は大きめのひと口大に切り、Aをもみこむ。
- 鍋にBを煮たて、鶏肉に小麦粉大さじ1を薄くまぶして加える。ふたたび煮たったら①、車麩、にんじんを加え、弱めの中火で6~7分煮る。
- 器に盛り、ほうれんそうを添える。好みで練りわさびを添えても。

ポイント



包丁をねかせてそくように切ると、切り口の面積が大きくなって火通りがよくなり、味もよくしみます。