

重信初江の

もっと食べよ!

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!

しげのぶ・はつえ

昔ながらの家庭料理から世界の味まで、確かな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!

温かく蒸し上げた
上品なおすし。甘く煮た
乾しいたけの風味も、
ふんわり立ち上がります

乾しいたけと えびの蒸しずし

撮影/千葉 充 スタイルリング/久保百合子

主材料(2人分)

乾しいたけの甘煮*	6枚
温かいご飯	400g
すし酢(市販)大さじ2	
卵	2個
水、砂糖	各大さじ1
A かつくり粉	小さじ1
塩	少々
えび	小4尾
絹さや	2枚

作り方

- 乾しいたけの甘煮4枚は薄切りにする。
- ご飯はすし酢をふって切るように混ぜ、①を混ぜる。
- 卵はAを加えてほぐし、ざるでこす。樹脂加工のフライパンを弱めの中火で熱し、卵液の半量を薄く流し入れて焼く。端が乾いてきたら返し、10秒焼いてとり出す。残りも同様に焼き、太めのせん切りにする。
- えびは尾を1節残して殻をむき、背わたを除く。絹さやは筋をとる。熱湯でえびを1分ほどゆで、続いて絹さやを10秒ゆでて斜め半分に切る。
- 器に②を盛って③を散らし、えびと残りの乾しいたけの甘煮を等分にのせる。蒸気の上があった蒸し器で6~7分、全体に温まるまで中火で蒸す。絹さやを飾る。

乾しいたけの 甘煮* の作り方 (作りやすい分量)



- 乾しいたけ(冬菇)^{どんこ}小12枚はポリ袋に入れ、水2カップを加えて口を閉じ、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。傘と軸を切り離し、軸は石づきを除いて長ければ半分に切る。
- 鍋に①、乾しいたけのもどし汁1と1/2カップ、砂糖大さじ3、しょうゆ大さじ2と1/2、酒大さじ2を入れて火にかける。煮たらアクを除き、弱めの中火で18~20分、汁気がほとんどなくなるまで煮る。
※冷蔵庫で4~5日間保存できます