

小林まさみ

誰でも作りやすく、実用的でおいしいレシピに定評あり。アシスタントを務める、義父でシニア料理研究家のまささん(92歳)とのコンビでも大人気!



小林さんちの 乾しいたけレシピ

うまみも栄養もたっぷりの乾しいたけ。
料理研究家の小林まさみさんが
乾しいたけを気軽に楽しむ
とおきレシピをお届けします。



小林まさる

そうめんには
じわっと味のしみた
甘煮が必須だね!

冷房で冷えた体にうれしい
あったかそうめん。
乾しいたけの甘煮があれば
おいしさも満足感もばっちり!

乾しいたけのにゅうめん



撮影/千葉 充 スタイル/二野宮友紀子

主材料 (2人分)

乾しいたけの甘煮*…4枚
そうめん…2束(100g)
かまぼこ…1cm
みつ葉、すだち…各適量
だし汁…3カップ
A 塩…小さじ1/3
うす口しょうゆ…小さじ2と1/2

作り方

- 1 かまぼこは厚みを半分に、みつ葉は2cm長さに、すだちは半分に切る。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを加えて表示通りにゆで、流水で洗って水気を絞る。
- 3 別の鍋にAを入れて強めの中火にかけ、煮たったら②を加えてさっと煮、器に盛る。乾しいたけの甘煮と①をのせる。すだちを搾っていただく。

* 乾しいたけの甘煮の作り方

主材料 (作りやすい分量)

乾しいたけ(冬菇)…60g
水…4カップ
A 砂糖…大さじ4
みりん、酒各大さじ1と1/2
しょうゆ…大さじ2と1/2



- 1 乾しいたけは水でさっと洗ってポリ袋に入れ、水を加えて口を閉じ、ボールに入れて冷蔵庫にひと晩おき、もどす。水気を絞ってとり出し、石づきを除く。
- 2 鍋に①のもどし汁1と1/2カップを入れ、Aを加えて混ぜる。①のしいたけも加えて強めの中火にかけ、煮たったらアクをとり、ふたをしてごく弱火で20分煮る(途中で一度混ぜる)。
- 3 しょうゆを加え、同様に20~25分、軸に火が通るまで煮る。火を止めてそのままです。

※冷蔵庫で1週間、冷凍して1ヵ月ほど保存できます。