

堀江ひろ子の

決定版!!

乾しいたけ

レシピ

国産の乾しいたけは
安心・安全でおいしさも格別。
くり返し作り続けたい
乾しいたけ料理をご紹介します。

乾しいたけの鶏飯



撮影／尾田 学 スタyling／坂上嘉代

鶏飯は鹿児島県の郷土料理。
蒸し鶏や錦糸卵などの具を彩りよく盛り、
鶏のスープをかけていただきます。
具に欠かせないのが
乾しいたけの甘煮です。



ほりえ ひろこ
本誌読者ページ「チエのわ」回答でもおなじみの料理研究家。子どもからシニアまで食べやすい、合理的なレシピで人気。長年、日本特用林産振興会「きのこ料理コンクール」の審査員を務める。

乾しいたけの甘煮

主材料（作りやすい分量）
乾しいたけ（冬菇または香信）
..... 6 枚
A | しょうゆ、砂糖、みりん
..... 各小さじ2



- 1 乾しいたけはポリ袋に入れて水 200 ml を加え、空気を抜くようにして口を縛り、冷蔵庫にひと晩おいてもどす。汁気を絞って軸を落とす。
- 2 鍋に①ともし汁 100 ml を入れて火にかけ、煮たったら 4～5 分煮る。A を加え、火を弱めて汁気がなくなるまでゆっくりと煮る。

* 甘煮は冷蔵で 3～4 日、冷凍で 1 カ月ほど保存可。
そうめんの具や、卵などに。

主材料（3～4 人分）

乾しいたけの甘煮... 4 枚
鶏むね肉..... 小 1 枚
塩..... 小さじ 1/2
A | 鶏ガラスープの素 小さじ 1
酒..... 大さじ 2
卵..... 2 個
B | 砂糖..... 小さじ 2
塩..... 少々
にんじん..... 大 1/2 本
きゅうり..... 1 本
青じその葉..... 10 枚
温かいご飯..... 3～4 人分
練りわさび..... 適量

作り方

- 1 鍋に水 600 ml を沸かして A を加え、鶏肉を入れる。煮たってきたら火を弱めて 10 分ほどゆでる。火を止め、ゆで汁につけたままさます。皮は細く切り、身は細かくさく。ゆで汁はとりおく。
- 2 卵はときほぐして B を混ぜる。薄く焼き、細く切る。
- 3 にんじんはせん切りにし、①のゆで汁少々でさっと煮る。乾しいたけの甘煮は薄切り、きゅうりと青じその葉はせん切りにする。
- 4 残りの①のゆで汁を煮たて、塩としょうゆ各適量を加えて、すまし汁よりやや濃めに調える。
- 5 器にご飯を盛って①～③のをせ、わさびを添える。④をかけていただく。