

乾しいたけのおこわ

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。

乾しいたけのうまみとだしを生かした
ごちそうおこわ。
肉厚の冬菇（どんこ）を使えば、満足感も充分！
一気に炒めて
蒸し器で蒸せばでき上がりです。



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。

撮影／尾田 学　スタイリング／坂上嘉代

主材料（4人分）

- 乾しいたけ（冬菇（どんこ））……4〜6枚
- もち米…2カップ（400mℓ）
- 鶏もも肉……1/2枚
- にんじん……1/3本
- 乾しいたけのもどし汁＋水……250mℓ
- A
  - うす口しょうゆ……大さじ1と1/2
  - 酒……大さじ2
- みつ葉（ざく切り）……適量

作り方

1. 乾しいたけはポリ袋に入れて水300mℓ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し、傘を十字に切る。
2. もち米は洗い、たっぷりの水に1時間つけてざるに上げる。
3. にんじんは厚めのいちょう切りにする。鶏肉は1cm角に切り、うす口しょうゆ大さじ1/2をもみこむ。
4. 鍋または大きめのフライパンにAを入れ、①と鶏肉を加えて火にかけ、鶏肉の色が変わる程度に煮る。にんじんを加えてひと煮たちしたら、もどし汁と水を加えて煮る。煮たったら、②の水気をしっかりときって*加え、へらで混ぜながら汁気がなくなるまで炒め煮にする。
5. 蒸しふきんまたはオーブン用シートを敷いた蒸し器に④を入れて中央を少しあけ、蒸気の上がった鍋にのせて強火で20分ほど蒸す。表面の米が透き通れば蒸し上がり。飯台または大きめのボウルに移して軽く混ぜ、器に盛ってみつ葉をのせる。

*ざるの下に厚手のふきんをおき、トントンとたたくと水気がよくきれます。