

☆しじみの分量はだいたい4人分です☆

ひじきごはん

材 料

米	2合		
芽ひじき(乾燥)	10g	A	うすくちしょうゆ 大さじ1
ちりめんじゃこ	20g		みりん 大さじ1
にんじん	1/4本		だし汁 適宜(350mlめやす)

作り方

(下ごしらえ*)

- * 米は洗い、水につけておく。ひじきもたっぷりの水につける。
- * にんじんは2cmほどの長さのせん切りにする。

- ① 米とひじきを浸して30分ほどたったら、それぞれザルにあげて水けをきる。
- ② 米を炊飯釜に入れ、Aの調味料を加える。
水加減の目盛りの部分までだし汁を加えて、かるく混ぜ合わせる。
- ③ ②に、ひじき、ちりめんじゃこ、にんじんを広げて入れ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら混ぜ合わせる。

ひじきの煮物が余ったら、炊いたご飯に混ぜても良いです。

車麩のピカタ

材 料

車麩	8枚	卵	2個
小麦粉	適宜	粉チーズ	大さじ1
油	適宜	塩こしょう	少々
		ケチャップなど	お好みで

作り方

(下ごしらえ*)

- * 車麩は水につけてもどしておく。
- ① 大きめのボウルかバットに卵を溶き、粉チーズと塩こしょうを混ぜる。
 - ② 車麩がやわらかくもどいたら、手で挟んで水けをしぼり、小麦粉をうすくまぶす。①の衣をつける。
 - ③ フライパンに油を熱して中火にし、②を焼く。

卵と牛乳、砂糖を混ぜて、もどしたお麩をつけて、バターで焼けばフレンチトーストにアレンジできます♪

切干大根のごま酢和え

材 料

切干大根(乾燥)	50g	A	酢	大さじ3
きゅうり	1/2本		砂糖	大さじ1
ハム	2枚		しょうゆ	小さじ1
			白すりごま	大さじ3

作り方

(下ごしらえ*)

- * 切干大根はさっと水で洗って汚れをとり、水につけてもどす。
水加減は多すぎないように、ひたひたくらいが良い。
- ① きゅうりは斜めに薄切りにしてから、細切りにする。ハムも同じくらいに切る。
 - ② 切干大根は15分ほどたったら水からあげ、5cmくらいの長さに切る。
沸騰したお湯でさっと(30秒くらい)ゆでて、水けをしっかりしぼる。
 - ③ ボウルにAを合わせ、材料と和える。

ごま油を入れれば中華風になり、マヨネーズで和えれば簡単にサラダができます。

はるさめスープ

材 料

はるさめ	20g	水	600ml	
えのき	1/3袋	A	ごま油	小さじ1
プチトマト	8個		中華だし	小さじ2
レタス	2枚		しょうゆ	小さじ2
卵	1個		塩こしょう	少々

作り方

- ① プチトマトは湯むきをして皮を除き、半分に切る(普通のトマトでも良い)。
はるさめは、長めのものであれば短く切る。
えのきは5cmくらいに切り、レタスは小さめにちぎる。
- ② 鍋に水を沸かし、沸騰したらはるさめを入れる。
ほぐしながら2分ほど中火で煮たら、続いてえのきとトマトを入れる。
- ③ Aの調味料を入れる。
卵を溶きほぐして、火を強くした鍋のなかに流し入れる。
中火に戻しふたをして火を通す。レタスを入れ混ぜて味をみて、火を止める。

はるさめはゆでないと食べられませんが、あたたかいスープに入れるだけで食べられる糸寒天などもあります。

お好み焼き風 寒天サラダ



材 料

粉寒天	4 g	だし汁	250 ml
キャベツ	2 枚	塩	少々
こねぎ	2 本	紅しょうが	少々
ホタテ缶	小1缶	マヨネーズ	} 適宜
カニカマ	3 本	ソース	
桜えび	2つまみ	かつおぶし	

作り方

- ① キャベツはせん切りにし、ラップをかけて電子レンジで2分ほど加熱する。こねぎを小口切りにし、カニカマは2cmの長さに切ってほぐす。
- ② 型に、キャベツ、こねぎ、ホタテ缶(汁ごと)、カニカマ、桜えびを入れる。
- ③ 鍋にだし汁と粉寒天を入れ、泡立て器でかき混ぜながら火にかけ、沸騰したら弱火にして3分ほど加熱する。塩を加えて混ぜて②の型に注ぎ、上に紅しょうがを散らして冷やし固める。
* だいたい2時間くらいで固まります
- ④ 型から抜き、切れ目を入れてからマヨネーズ、ソース、かつおぶしをかけ取り分ける。

桜えびや紅生姜を入れると、よりお好み焼きっぽくなりますが、お子さんと食べる場合は入れなくても十分おいしくできます。

いろいろな乾物のもどし方

* 基本的には、パッケージ等に記載されているもどし方を参考にしてください

ひじき

ボウルにたっぷりの水を入れ、水を2~3回かえながらさっと洗ったあと、20~30分ほど水につける。ふっくらと水を吸ってあげれば良い。煮物に使うときは水をきってから他の材料と一緒に煮る。サラダの場合はさっとゆでると良い。
おなじみの「芽ひじき」のほかに、太めの「長ひじき」もあります。

しいたけ

水でさっと洗い、ひたひたの水につけて、浮き上がらないように落としぶたをする。5~6時間(厚めの場合はひと晩)おいて、内側まで水を吸ってやわらかくなってあげれば良い。もどし汁はだし汁として使える。
急ぐときはひたひたの水につけラップをして、電子レンジで約2分加熱しても良い。または、ぬるま湯に砂糖を少量入れてもどす。

高野豆腐

ボウルやバットにぬるま湯を入れ、高野豆腐を入れる。落としぶたや皿をのせて、全体にしみるようにする。20分ほどおいたら、手のひらで挟んでかるく水分をしぼる。

切干大根

水洗いしてゴミなどを落とし、水で15分くらいもどす。うまみが逃げないように、水は多すぎない方が良い。水けをしぼった後のもどし汁も使える。サラダなど火を通さない料理に使うときも、さっとゆでると食べやすい。

豆類

大豆は4倍量の水にひと晩つけた後、アクや泡を取りながら1時間ほど煮る。炊飯器で炊いても良い。
小豆は水に浸さなくても良いが、ゆで汁をかえながら煮る。

急いで使いたいときは、もどす水の温度を高くすると時間を短縮できますが、うまみが逃げてしまったり内側まで均一にやわらかくならないこともあります。

乾物のいいところ



★保存がきく

乾燥させることにより水分が少なくなっているので常温で日持ちします。ストックしておくことで、食材がないときに便利です。

★価格が安定している

旬の時季や天候の影響を受けづらく、値段が変動しづらいのも大きな魅力です。

★風味が増す

干すことによって、独特の味やうまみがアップします。もどし汁も無駄なく料理に使えます。

