



うまみだけの  
レシピだらけ。

うまみだけ 検索

HP Instagram YouTube



大分県農林水産部林産振興室



乾しいたけ Recipe

# レシピ

生産量  
全国  
No.1

簡単調理

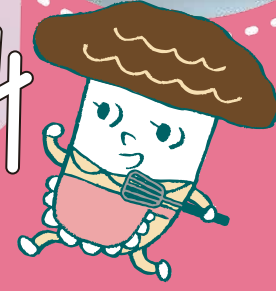


ガチで旨い  
レシピを  
厳選しました。



美味しいレシピ24

乾しいたけをもっと、身近に。



メニュー提供 大分しいたけ食の伝道師

目次

<b>歯ごたえ抜群</b> <small>品種 にく丸</small>	ココロミンチカツ	P.01
	サバしいたけ	P.02
	花畑スパニッシュオムレツ	P.03
<b>やさしい香り</b> <small>品種 ゆう次郎</small>	アボカドの生春巻き	P.04
	旨味トリプル冷製パスタ	P.05
	ライスバーガー茶漬け	P.06
<b>肉厚でしっかり</b> <small>品種 115(いちいちご)</small>	しいたけ豚丼	P.07
	115 餃子	P.08
	乾しいたけパン	P.09
<b>柔らかくマイルド</b> <small>品種 とよくに</small>	しいたけ肉豆腐	P.10
	乾しいたけの南蛮漬け	P.11
	エスニックスープ	P.12
<b>柔らかく濃厚</b> <small>品種 新908</small>	乾しいたけの親子丼	P.13
	クロスティーニ	P.14
	とろ旨おかゆ	P.15
<b>香り高く芳醇</b> <small>品種 193</small>	乾しいたけと野菜のクッパ	P.16
	しいたけと海里のミルクスープ	P.17
	クリー旨パスタ	P.18
<b>プリプリの食感</b> <small>品種 240</small>	アジアン風ホットサラダ	P.19
	肉詰めバルサミコ煮	P.20
	冷凍豆腐のローストチキン風	P.21
<b>弾力たっぷり</b> <small>品種 金太郎</small>	コリ旨！森のさしみしいたけ	P.22
	黄金とろ旨ラーメン	P.23
	豆乳うま味噌スープ	P.24



乾しいたけの戻し方

- 01 ボトル (400ml) の中にうまみだけ (最大 5 個) を入れて水を入れます。
- 02 冷蔵庫の中で、一晩寝かせます。一度にたくさん戻して、冷凍しても OK です。



急ぐ場合は、ぬるま湯に入れ、ラップをかけて電子レンジで2分加熱しましょう。

※電子レンジ対応の容器をご使用ください。

他にも  
美味しいレシピが  
たくさん♪

COOKPAD  
Instagram  
YouTube

「うまみだけ」で検索してね★

01



02



歯ごたえ抜群  
品種 にく丸

## 乾しいたけの コロコロミンチカツ

### 材料 <2人分>

- ・乾しいたけ ……10個
- ・水 ……500cc
- ・顆粒コンソメ ……5~6g
- ・豚ひき肉 ……100g
- ・塩 ……小さじ 1/5
- ・長ねぎ ……30g
- ・大葉 ……8枚
- ・溶き卵 ……1/4 個分
- ・粗びき黒こしょう ……少々
- ・薄力粉 ……適量
- ・溶き卵 ……3/4 個分
- ・パン粉 ……適量
- ・揚げ油 ……適量
- ・レモン ……1/3 個
- ・とんかつソース ……適量



少ないお肉でも、  
食べ応えのあるしいたけを使えば  
ボリューム感UP!!

下準備

ジッパー付の袋に乾しいたけと水500cc、  
顆粒コンソメを入れて冷蔵庫で戻す。

### 作り方



01. 乾しいたけの軸と傘に切り分け、軸は石づきを切り落とし、みじん切りにする。長ねぎはみじん切り、大葉は短めの千切りにする。
02. ボウルに豚ひき肉と塩を入れ、粘りがでるまでこね、長ねぎと大葉、みじん切りの軸、溶き卵 1/4 個、こしょうを加えて、なじむまでこねる。
03. 乾しいたけのヒダ側に薄く薄力粉をふり、02を乗せて形を整える。薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけて衣にし、170℃に熱した油で、5分ほど揚げる。途中で一度ひっくり返す。レモンを盛り付けて完成。

**POINT!** 乾しいたけにコンソメを吸わせて、旨みをさらにアップ!



歯ごたえ抜群  
品種 にく丸

## サバしいたけ

### 材料 <2~3人分>

- ・乾しいたけ ……8個
- ・戻し汁 ……大さじ 3
- ・サバ缶醤油味 ……65g  
+ 煮汁大さじ 2
- ・大葉 ……2枚

下準備

乾しいたけを冷水で戻す。  
(戻し汁使用)



簡単じゃ!!



レンジで簡単!  
弁当やおつまみにも♪

### 作り方



01. 乾しいたけは半分に切る。軸の部分は石づきを取り除き、薄く輪切りにする。大葉は千切りにして水にさらして絞っておく。
02. 耐熱容器に、乾しいたけと戻し汁、サバ缶と煮汁をいれてかるく全体を混ぜる。ふわっとラップをし、600Wで5分加熱する。
03. 粗熱がとれてからラップをはずし全体を混ぜ合わせ、大葉を盛る。

**POINT!** 保存食におすすめ。はごたえのある乾しいたけがサバと合います。



歯ごたえ抜群  
品種 にく丸

## 花畑スパニッシュ オムレツ

### 材料 <4~6人分>

- ・乾しいたけ ……5~6個
- ・牛乳 ……150cc
- ・卵 ……3個
- ・玉ねぎ ……100g
- ・長芋 ……100g
- ・鶏もも肉 ……100g
- ・ミニトマト ……6個
- ・三つ葉 ……6本
- ・塩/こしょう ……適量
- ★鶏がらスープの素 ……小さじ1
- ★酒 ……大さじ1
- ・オリーブオイル ……大さじ1



卵と相性の良い乾しいたけを  
たっぷりの野菜と一緒に♪

下準備

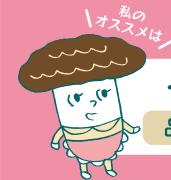
乾しいたけは分量の牛乳に入れ、アルミホイルで落とし蓋をして全体が浸るようにして戻す。戻したしいたけを、石づきを取って傘の表面にサイの目の切り込みを入れる。※ボウルに卵を割り入れて塩、こしょうを振って混ぜ合わせ、溶き卵を作る。さらに、乾しいたけを戻した牛乳を加えてよく混ぜ、卵液を作っておく。

### 作り方



01. 鶏もも肉は小口切りに、玉ねぎは皮を剥いてくし切りに、長芋は皮をむいて半月切りに、三つ葉は3等分に切り、ミニトマトはヘタを取っておく。
02. フライパンにオリーブオイルを敷いて中火にかけ、鶏もも肉、玉ねぎ、長芋を順に入れて炒めて、塩、こしょうを振って★を加え炒め合わせる。
03. 02のフライパンに卵液を流し入れて乾しいたけ、ミニトマト、三つ葉を並べ、ぴったり蓋をして弱火で約10分加熱する。全体に火が通ったらヘラで淵を剥がし、皿に盛り付けて完成。

**POINT!** 牛乳のカルシウム+乾しいたけのビタミンD+緑黄色野菜と(淡色野菜+卵のタンパク質)と栄養バランスも彩りも満ちますメインの一皿です。



やさしい香り  
品種 ゆう次郎

## 乾しいたけとアボカドの 生春巻き

### 材料 <2人分>

- ・乾しいたけ ……5個
- ・水 ……300cc
- A [ 砂糖/みりん ……各大さじ1
- しょうゆ ……大さじ1.5
- ・アボカド ……1個
- ・かぼす果汁 ……大さじ1  
(レモンでも可)
- ・セリ ……40g
- ・生ハム(スライス) ……40g
- ・生春巻きの皮 ……4枚
- B [ かぼす果汁 ……大さじ1
- (レモンでも可)
- しょうゆ ……小さじ1/2弱
- ・砂糖 ……ひとつまみ



しいたけの旨味と、  
野菜の香りがベストマッチ!

下準備

ジッパー付の袋に乾しいたけと水300ccを入れて冷蔵庫で戻し、軸を切り落とす。(戻し汁使用)

### 作り方



01. 乾しいたけの傘の部分を4~5等分にスライスする。乾しいたけを小鍋に入れ、戻し汁、Aを加熱(中火の弱火)で15分ほど煮て火を止め、粗熱を取る。(しいたけの旨煮)
02. アボカドは皮をむき8等分のくし切りにして、かぼす果汁大さじ1をかけまわす。セリはざく切りにする。
03. 生春巻きの皮を水につけて引き上げる。セリ、しいたけ、アボカド、生ハムの順に置いて、しっかりと巻く。食べやすい大きさに切り、Bを合わせたタレでいただく。

**POINT!** アボカドのまったりとした食感が、しいたけのうま味でさらに引き立ち、やみつきになる美味しさです。

05



06



やさしい香り  
品種 ゆう次郎

## 旨味トリプル 冷製パスタ

### 材料 <2人分>

- ・乾しいたけ ……5個
- ・水 ……250cc
- ☆鰹節 ……2g
- ☆酒 ……大さじ1
- ☆砂糖 ……大さじ1
- ☆薄口醤油 ……大さじ1
- ・みりん ……大さじ1
- ・トマトジュース (食塩無添加) ……100cc
- ・トマト中サイズ ……1個
- ・梅干し ……2個
- ・胡ごま ……小さじ1/3
- ・パスタ ……150g
- ・しらす ……20g
- ・青じそ(大葉) ……5枚



さっぱりなのにコクがある！  
夏に美味しいパスタ♪

下準備

乾しいたけを分量の水で戻し、取り出して石づきを取り約2cmの角切りにする。  
乾しいたけと戻し汁を鍋に入れて☆をすべて加え弱火でひと煮立ちさせ、火を止めて味を含ませる。

### 作り方



01. トマトはヘタを取りザク切りに、梅干しは種を取って細かく刻む。
02. 下準備しておいた鍋にトマトジュース、01のトマトと梅干し、ごま油を加えてボウルに移し冷蔵庫で冷やしておく。
03. パスタを袋の表示通り茹で、ザルに上げて氷水に入れて冷ます。よく水気を切って02に加えて和え、器に盛ってしらすと細くちぎった大葉を散らせば出来上がり。

POINT! 緑黄色野菜+しらすのカルシウム+乾しいたけのビタミンD+梅干しのクエン酸で栄養バランスもばっちり！

## 乾しいたけの ライスバーガー 茶漬け



やさしい香り  
品種 ゆう次郎

### 材料 <2人分>

- ・乾しいたけ ……2個
- ・炊飯米 ……80g
- ・トマト ……40g
- ・アボカド ……40g
- ・乾しいたけ戻し汁 ……200cc
- ・塩 ……適量
- ・おろし生姜 ……適量
- ・三つ葉 ……適量
- ・醤油 ……適量
- ・サラダ油 ……適量



かわいい見た目と  
楽しい食感♪

下準備

前日に1時間程度、乾しいたけを日向に干しておく。干したいたけを冷水で一晩、冷蔵庫で戻しておく。(戻し汁使用) 戻したいたけの軸の部分を取りしっかりと水分を切っておく。

### 作り方



01. 炊飯米を乾しいたけの大きさに合わせて型取り、薄く塩で下味を付けフライパンでこんがり焼く。(炊飯米は20gを1枚にする。)
02. アボカドは二つ割にして種を取り1cm程の厚さに切りフライパンでこんがり焼く。(アボカドは三日月形になるので、二つで1人前)
03. トマトも5mm程の厚さに切り、かたちを壊さないようにフライパンでこんがり焼く。乾しいたけの戻し汁を沸かし、塩、醤油、おろし生姜で味をととのえる。
04. 下から炊飯米、トマト、アボカド、しいたけ、炊飯米の順で重ねて深めの皿に盛り、三つ葉を上飾り、03の汁をそそぐ。

POINT! しいたけのステーキのような歯ごたえがGOOD! 冷めても美味しい!



# しいたけ豚丼

## 材料 <2人分>

- ・乾しいたけ ……4個
- ・戻し汁 ……大さじ 3
- ・豚バラ焼肉用 ……200g
- ・すりおろしニンニク ……小さじ 1/2
- ・三つ葉 ……適量
- ・卵 ……1個
- ・ごはん ……2膳分
- ・醤油 ……大さじ 2
- ・砂糖 ……大さじ 1
- ・みりん ……大さじ 1
- ・酢 ……小さじ 1/2



ボリュームある115がやみつきに！  
時短なのに煮込んだルーローハン風

**下準備** 乾しいたけを冷水で戻す。  
(戻し汁使用)

## 作り方



01. 乾しいたけは半分に切る。軸の部分は石づきを取り除き、薄く輪切りに。卵は半熟にゆでて半分に切る。三つ葉は食べやすく切る。
02. フライパンにニンニクと豚肉、乾しいたけを入れて、中火で加熱する。肉がこんがり焼けたら、ひっくり返して余分な油をふきとる。
03. 戻し汁、醤油・砂糖・酢・みりんを入れてフタをする。煮立ったら弱火にして5分煮る。
04. ごはんの上に03をのせ、ゆで卵、三つ葉を盛る。

**POINT!** しいたけは肉類と合わせるとヘルシーにうまみアップ。



# (いちいちご) 115餃子

## 材料 <2人分>

- ・乾しいたけ ……4個
- ・ベーコンスライス ……2枚
- ・大葉 ……4枚
- ・餃子の皮 ……8枚
- ・片栗粉 ……15g
- ・水 ……10cc
- ・醤油 ……適量
- ・酢 ……適量
- ・ラー油 ……適量
- ・水 ……50cc
- ・サラダ油 ……適量



家にある材料で  
作りやすい！

**下準備** 前日に乾しいたけを日向に1時間程度干しておく。  
干しいたけを冷水で一晩、冷蔵庫で戻しておく。  
ベーコンスライスを均等に1/4に切っておく。大葉を縦半分に切っておく。  
片栗粉15gと水10gを混ぜ水溶き片栗粉を作っておく。  
乾しいたけの軸と石づきを取り水分を十分に切り、二つに切っておく。

## 作り方



01. 乾しいたけ、大葉、ベーコンスライスの順に巻き、餃子の皮の手前半分に置く。縁に水溶き片栗粉を塗り折り返して貼り付け、冷蔵庫で1時間程休ませる。
02. 酢と醤油でタレを作り、ラー油は別に添え好みで使う。
03. 火をつけずにサラダ油を敷きつめ、餃子を並べ強火でこんがり焼く。焼き色が付いたら返して水を50cc入れて蓋をして蒸し焼きにする。

**POINT!** ベーコンスライスが入っているので、塩は不必要♪



## 乾しいたけパン

### 材料 <2人分>

- ・乾しいたけ ……6個
- ・水 ……200cc
- ★強力粉 ……100g
- ★薄力粉 ……100g
- ★砂糖 ……小さじ2
- ★塩 ……小さじ1/2
- ・インスタントドライイースト ……小さじ1
- ・オリーブオイル ……少々



外はカリッと中はふわっと！  
乾しいたけの旨味も香りも  
齒ごたえも楽しめる♪

### 下準備

乾しいたけを分量の水に入れ、アルミホイルを落とし蓋のようにして被せ、全体が浸るようにして戻しておく。  
※戻した乾しいたけを軽く絞って取り出すと戻し汁は約150ccになっているが、足りなければぬるま湯を加えて、人肌温度の戻し汁を150cc作る。

### 作り方



01. 人肌に温めた戻し汁にインスタントドライイーストを加えて混ぜ合わせる。(A) ボウルに★をすべて入れた中に(A)を3回に分けて加え、その都度ゴムベラで混ぜ合わせる。
02. 01が滑らかになるまで手でこねる。生地が緩ければ強力粉(分量外)を少しずつ加えながらひとまとまりになるまで捏ね、温かい場所に置くかオーブン発酵機能で約10分発酵させる。
03. 発酵の間に戻した乾しいたけの石づきを取って5mm~1cmの角切りにし、発酵後1.5倍ほどに膨らんだ生地に加えて混ぜ合わせ6等分にして丸める。
04. 薄くオリーブオイルを敷いたフライパンに丸めた生地を並べ、蓋をして約5分置く。蓋をしたまま弱火にかけて5分焼き、ひっくり返す。さらにびったり蓋をしてごく弱火で約10分加熱し、両面こんがり中まで火が通ったら焼き上がり!

**POINT!** 乾しいたけの旨味が適度に主張する、他の料理と共に楽しめる「食事パン」です。



## しいたけ肉豆腐

### 材料 <2~3人分>

- ・乾しいたけ ……4個
- ・牛こまぎれ肉 ……150g
- ・焼き豆腐 ……250g
- ・青ねぎ ……1/2束
- ・砂糖 ……大さじ1
- ・だし醤油
- ★醤油 ……大さじ4
- ★みりん ……大さじ4
- ★水 ……大さじ4



しいたけだし醤油で！  
煮込みは短時間でも  
味しみしみ

### 下準備

★に乾しいたけを入れ、9時間以上つけておく。  
(しいたけは3日以内、だし醤油は2週間はつかえる。)

### 作り方



01. ねぎは5cmの長さに切る。肉は大きければ食べやすい大きさに切る。豆腐は12等分する。戻した乾しいたけは、2つに切る。軸の部分は石づきをのぞき、薄い輪切りにする。
02. フライパンに砂糖をひき、肉をのせて、中火で加熱する。肉の色が変わりはじめたら、★のだし醤油を大さじ2入れて炒める。肉に火が通ったら、いったん取り出しておく。
03. 水150ccと★のだし醤油を80cc・豆腐・乾しいたけをいれ、中火で煮立たせる。全体がふつふつした状態で1分保ち、弱火にしてフタをし、5分煮る。最後にねぎと牛肉を入れあためる。

**POINT!** 木綿豆腐の場合は、切ってから耐熱容器に入れ、600Wで1分加熱し、軽く水切りしてください。だし醤油は煮物の味付けや一味足りないときにおすすめの万能調味料。液体の量が少な目の場合は、ポリ袋などにいれて空気をぬくと、少な目でもしいたけが戻りやすくなります。加熱して使ってください。



わたしの  
オススメは！  
柔らかく、  
マイルドな味わい  
品種 とよくに

## 乾しいたけの 南蛮漬け

### 材料 <2人分>

- ・乾しいたけ ……4個
- ・玉ねぎ ……20g
- ・ニンジン ……20g
- ・ニンニク ……1片
- ・鷹の爪 ……1/2本
- ・三つ葉 ……適量
- ・塩 ……適量
- ・サラダ油 ……90g
- ・酢 ……30g
- ・醤油 ……10g
- ・小麦粉 ……適量
- ・サラダ油 ……100g  
(揚げもの用)



彩がよくなり置き  
としても良さそう♪

下準備

乾しいたけを前日に1時間程度日向に干しておく。  
そのあと、冷水で一晩冷蔵庫の中で戻す。ニンジン、玉ねぎは2cmぐらいの千切りにして、  
鷹の爪は種を取っておく。ニンニクは薄くスライスしておく。戻した乾しいたけは石づきを取り、  
傘の部分を4等分に切る。軸はスライスする。

### 作り方



01. サラダ油をフライパンに入れ弱火に、ニンニクを焦がさないように炒める。香りが付いたら玉ねぎ、ニンジン、鷹の爪を入れ、しんなりしたら酢、醤油を入れソースにする。
02. 切った乾しいたけに塩で下味を付ける。小麦粉をビニール袋に入れ乾しいたけとよくなじませ、余分な粉は叩きサラダ油でカリッと揚げる。
03. しっかり揚げたら、油を切ってソースに絡ませ30分程置く。味が染みたら皿に盛り付け上に三つ葉を飾る。

POINT! 季節の野菜を選んで入れても美味しいです。



わたしの  
オススメは！  
柔らかく、  
マイルドな味わい  
品種 とよくに

## 乾しいたけとエビの エスニックスープ

### 材料 <2人分>

- ・乾しいたけ ……4個
  - ・水 ……400cc
  - ・鶏ガラスープの素 ……小さじ2
  - ・エビ(殻付き) ……6尾
  - ・セリ ……10g
  - ・ナンプラー ……小さじ1/2
  - ・粗びき黒こしょう ……少々
  - ・かぼす果汁 ……大さじ1.5
  - ・糸とうがらし ……適量  
(お好みで)
- 鷹の爪や一味唐辛子でもOK



フリフリのエビと  
しいたけの優しい口当たりが  
嬉しいアジアンスープ♪

下準備

ジッパー付の袋に乾しいたけと水400cc、  
鶏がらスープの素を入れて冷蔵庫で戻す。

### 作り方



01. 乾しいたけの軸を切り落とし、傘の部分を5~6等分にスライスする。エビは背ワタと殻を取り除き、セリはざく切りにする。
02. 鍋にしいたけの戻し汁と01を入れ、沸騰後3分ほど加熱し、エビを加える。
03. エビに火が通ったら、セリ、ナンプラー、粗びき黒こしょう、かぼす果汁を加え火を止める。器に盛り、糸とうがらしをトッピングする。

POINT! エビは加熱しすぎると硬くなるので、注意しましょう。



柔らかく濃厚  
品種 新908

## 乾しいたけの 親子丼

### 材料 <2人分>

・乾しいたけ	……2個
・鶏もも肉	……120g
・玉ねぎ	……1/4個
・卵	……4個
・青ねぎ	……1本
・白米(炊いたもの)	……400g
・出汁	
戻し汁	……350cc
うるめ節	……12g
昆布	……3g
薄口醤油	……40cc
みりん	……40cc
砂糖	……大さじ1
片栗粉	……適量



乾しいたけの出汁が決め手  
あったか親子丼♪

- 下準備** 乾しいたけに 400ccの水を入れ、  
落とシラップをして冷蔵庫で一晩かけて戻す。  
(戻し汁使用)  
戻した乾しいたけの軸を切りスライスする。  
戻し汁はザルにキッチンペーパーでこしてフライパンに入れます。

01. 鶏もも肉を 2cm 角ぐらいに切る。  
玉ねぎは 5mm のスライスに、青ねぎは薄く斜めに切ります。
02. 戻し汁にうるめ節と昆布をお茶パックもしくはキッチンペーパーで包んで入れる。  
そこにスライスした乾しいたけも入れて火にかけ、沸いてきたら、アクを取り、5分煮る。  
(火加減をコトコト沸いている状態) うるめ節と昆布を絞りながら取り出す。
03. 01の鶏もも肉に片栗粉をまぶす。鶏もも肉と玉ねぎを 02 に入れ、肉に火が通るまで煮る。  
煮ます。(目安 5分、煮汁が蒸発し過ぎた場合は余った戻し汁で調節。)  
ボウルに卵を 4 個割って、卵黄を 2 個分だけ、別に取り出しておき、菜箸で溶きます。
04. 03が沸いているところに溶いた卵を回し入れ、火が通ったら、別に取り出した卵黄 2 個分を  
溶きながら、回し入れ(ゴムベラ等で無駄なく)、青ねぎを散らして、火を止める。  
炊いたご飯の上に盛り、完成。



柔らかく濃厚  
品種 新908

## 乾しいたけとキウイの クロスティーニ

### 材料 <2人分>

・乾しいたけ	……4個
・キウイフルーツ	……2個
・赤玉ねぎ(玉ねぎ)	……1/4個
・オリーブオイル	……大さじ1
・塩	……少々
・こしょう	……少々
・パセリ	……適量
・パン(サンドイッチ用)	……4枚



濃厚な旨味と酸味がベストマッチ♪  
ランチやワインのお供に

- 下準備** 乾しいたけはチャック付き袋やタッパーに  
入れ水を入れて冷蔵庫で戻し・保存する。

### 作り方



01. 乾しいたけと赤玉ねぎは薄切り、  
キウイフルーツは皮をむき 5mm 幅のいちょう切りにする。
02. フライパンにオリーブオイルを入れ、  
01を加えて炒め合せ、塩こしょうで味をととのえる。
03. 軽くトーストしたパンを 4 等分に切り、  
02のをせ、みじん切りにしたパセリをふる。

**POINT!** バケットにのせたり、バスタからめたりしても感激の美味しさ!



柔らかく濃厚  
品種 新908

## とろ旨おかゆ

### 材料 <2人分>

- ・乾しいたけ ……6個
- ・水 ……600cc
- ・米 ……大さじ2
- ・鶏もも肉 ……約300g
- ・長ねぎ ……1本
- 酒 ……大さじ2
- A 塩 ……小さじ1/2
- おろし生姜 ……小さじ1
- おろしニンニク ……小さじ1
- ・青ねぎ ……適量
- ・トッピング ……梅干しや卵黄



しいたけ香る旨味たっぷりのおかゆで体もぽっかぽか♪

### 下準備

乾しいたけはさっと洗って分量の水に浸し、冷蔵庫でゆっくり戻す(戻し汁も使います)。乾しいたけは石づきを取り、軸はスライスし、食べやすい大きさに切る。鶏もも肉は一口大に、長ねぎは白い部分を斜め薄切りにする。青ねぎは小口切りに。

### 作り方



01. 炊飯器に乾しいたけ・米・鶏もも肉・長ねぎの白い部分と乾しいたけの戻し汁を全部入れ、Aの調味料を入れて混ぜ合わせ、上に長ねぎの青い部分をのせて通常炊飯する。
02. 炊き上がったら、長ねぎの青い部分を取り出して混ぜる。
03. 器に盛りつけて完成！お好きなトッピングでどうぞ♪

**POINT!** しいたけ薫る旨味たっぷりのおかゆでからだを温めましょう。

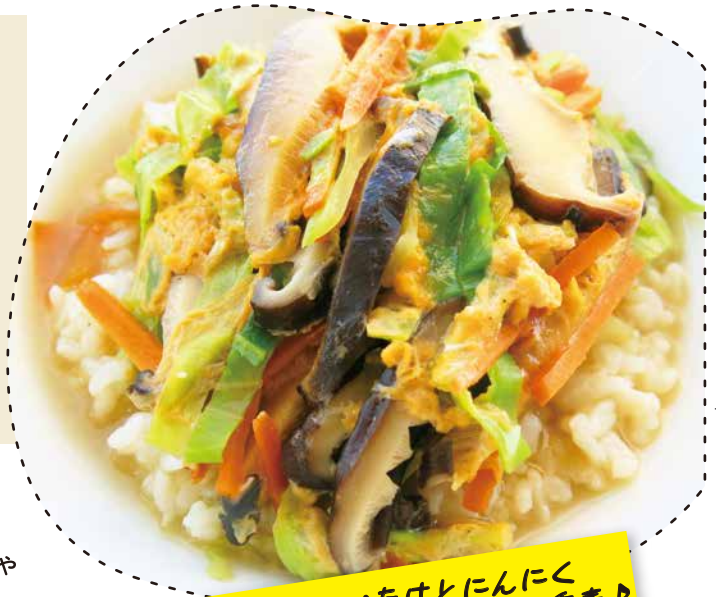


香り高く芳醇  
品種 193

## 乾しいたけと野菜のクッパ

### 材料 <2人分>

- ・乾しいたけ ……4個
- ・キャベツ ……1枚
- ・ニンジン ……4cm
- ・ニンニク(おろし) ……小さじ1/2
- ・ごま油 ……大さじ1
- ・鶏ガラスープの素 ……大さじ1
- ・塩 ……少々
- ・こしょう ……少々
- ・卵 ……2個
- ・あたたかいご飯 ……茶碗2杯



乾しいたけとにんにくごま油の香りと旨味の三重奏♪

### 下準備

乾しいたけはチャック付き袋やタッパーに入れて水を入れて冷蔵庫で戻し・保存する。乾しいたけは薄切り、キャベツとニンジンは太めのせん切りにする。

### 作り方



01. 鍋にごま油を熱して、乾しいたけの薄切りとキャベツとニンジンを炒め、ニンニクを加えて炒め合わせる。
02. 乾しいたけの戻し汁+水(600cc)を加えて、沸騰すれば火を弱め、鶏ガラスープの素を加えて2~3分煮て、塩とこしょうで味をととのえる。
03. 02を強火にし、割りほぐした卵を加え、ひと呼吸おいて火を止める。ご飯の上にかけて完成。

**POINT!** 乾しいたけの力強い旨味が溶け出し、スープがしみじみと深い味わいに♪



味の  
オススメは！  
香り高く芳醇  
品種 193

## しいたけと海と里の ミルクスープ

### 材料 <2人分>

- ・乾しいたけ ……4個
- ・牛乳 ……200cc
- ・水 ……100cc
- ・鮭(甘塩) ……2切れ
- ・かぼちゃ ……1/8個
- ・小松菜 ……2株
- ・ニンジン ……1/2本
- ・水 ……400cc
- ・中華スープの素 ……小さじ1/2
- ・ピザ用チーズ ……20g
- ・白こしょう ……少々
- ・ブロッコリースプラウト ……盛り付け用



たっぷり野菜と免疫力UP食材で  
生命力を充電！

- 下準備** 乾しいたけを保存ビニール袋(冷蔵用)に入れ、牛乳と水を加えて冷蔵庫で8時間戻す。(戻し汁[200cc]使用。)  
(水だけより戻す時間が少しかかるが、コクがつく)

### 作り方



01. 乾しいたけは石づきを取り、水気を絞ってそぎ切りにする。鮭は1切れを半分切る。かぼちゃは2cmの厚さ、ニンジンは5mmの厚さの半月切り、小松菜は根元を切り落とし5cmの長さそれぞれ切る。
02. 鍋にニンジンと水と中華スープの素を入れ、沸いたら鮭とかぼちゃ、乾しいたけを加えて弱火で10分ほど煮る。
03. 02に乾しいたけの戻し汁(牛乳を含む)200ccを加え、ふつふつとしたら小松菜とチーズを入れる。ひと煮したらこしょうをふり、器に盛り、スプラウトを添える。

**POINT!** 薬膳では1日で五色の食材〔青(緑)赤黄白黒〕を摂ると健康維持ができるといわれています。彩りよくみんなが好きな食材を使いましょう！



味の  
オススメは！  
香り高く芳醇  
品種 193

## クリーン旨パスタ

### 材料 <2人分>

- ・乾しいたけ ……6個
- ・水 ……600cc
- A [ バター ……20g
- にんにく ……1片
- ハーフベーコン ……4枚
- ・コンソメ顆粒 ……小さじ1
- ・スパゲティ ……150g
- ・生クリーム ……100cc
- ・塩 ……ひとつまみ
- ・ブラックペッパー ……適量
- ・粉チーズ ……適量
- ・パセリ ……適量



しいたけの旨味で高級感UP!  
栄養もたっぷり♪

- 下準備** 乾しいたけはさっと洗って分量の水に浸し冷蔵庫でゆっくり戻す(戻し汁も使います) 乾しいたけは石づきを取り、軸と傘の部分を薄切りにニンニクはみじん切りに、ベーコンは1cm幅に切る。

### 作り方



01. フライパンにAを入れてニンニクの香りが出たら、乾しいたけを入れて炒める。
02. 01に乾しいたけの戻し汁を全部入れ、沸騰したらアクを取るコンソメを加え、パスタを半分に折って入れる。途中パスタを混ぜながら袋の表示時間通りにゆでる。
03. 生クリームを加えて加熱し、とろみがついたら塩で味を調える。器に盛りつけて、粉チーズとブラックペッパー、パセリをかけて完成！

**POINT!** 生クリームは牛乳や豆乳に代えるとあっさりとした風味に仕上がります。



私のオススメは！  
プリプリの食感  
品種 240

## 乾しいたけのアジアン風 ホットサラダ

材料 <2~3人分>

- ・乾しいたけ ……5個
  - ・鶏むねひき肉 ……200g
  - ・アボカド ……1個
  - ・赤玉ねぎ ……1/4個
  - ・香草 ……適量
  - ・雑穀ご飯 ……適量
- A:ドレッシング
- ナンプラー ……大さじ2
  - レモン汁 ……大さじ2
  - 砂糖 ……小さじ1
  - 赤唐辛子(輪切り) ……小さじ1



乾しいたけの香りとアリアリの食感  
箸がとまらないほどの  
魅惑の味わい♪

下準備

乾しいたけはチャック付き袋やタッパーに入れて  
水を入れて冷蔵庫で戻し・保存しましょう。

### 作り方



01. 耐熱容器に7mm角切りにした乾しいたけと鶏ひき肉を加えて、  
ふんわりラップをして電子レンジ(500w)に5分ほど加熱して混ぜる  
※鶏ひき肉が煮えていないようなら、加熱時間を増やしましょう。
02. 01に種と皮を除き1cm角切りにしたアボカドと薄切りにした赤玉ねぎ、  
(A)を加えて混ぜ合わせる。
03. 器に盛り付け、長さ2cmに切った香草のをせる。  
雑穀ご飯を添えて完成!

POINT! おなじみの組合せに、ナンプラーなどの新味をプラス。いつもの乾しいたけをエスニック風に♪



私のオススメは！  
プリプリの食感  
品種 240

## 肉詰めバルサミコ煮 フランボワーズ添え

材料 <2~3人分>

- ・乾しいたけ ……10個
- ・豚ひき肉 ……300g
- ・生姜 ……0.5cm(みじん切り)
- ・ニンニク ……1片(みじん切り)
- ・生パクチー ……2枝(みじん切り)
- ・全卵 ……1個
- ・塩/こしょう ……少々
- ・米油(焼く用) ……大さじ1
- ・甘口醤油 ……大さじ4
- ・みりん ……大さじ4
- ・レモン絞り汁 ……1/2個
- ・蜂蜜 ……大さじ1
- ・バルサミコ酢 ……大さじ2
- ・ドライフランボワーズ ……適量  
(盛り付け用)



しいたけの旨味たっぷり肉詰めを  
フランボワーズとパクチーで  
グッとおしゃれに♪

下準備

乾しいたけを冷水で戻す。

### 作り方



01. 水戻した乾しいたけの石づきと軸を外し、軸はみじん切りにする。  
材料Aをボールに入れ、生地を良く練る。軸も入れる。乾しいたけの  
傘の部分に肉を縁より少し盛り上がるように詰める。
02. フライパンに米油を入れ、01の肉詰めしたしいたけを肉の方から焼く。  
こんがり肉に焼き色がつき膨らんできたらひっくり返し、反対側を焼く。
03. ボールにソースの材料を入れて、良く混ぜる。  
02にこのソースをスプーンで絡めながら煮詰める。
04. 肉詰めに盛り付けたお皿に好みでドライフランボワーズ、  
または冷凍フランボワーズやイチゴを添える。

POINT! ソースを手作りすることで、お店のような深い味わいに♪



私のオススメは！  
プリプリの食感  
品種 240

## しいたけと冷凍豆腐の ローストチキン風

### 材料 <2人分>

・ 乾しいたけ	……6 個
・ 水	……250cc
・ 冷凍豆腐(木綿)	……1/2 丁
A	
醤油	……大さじ 2
マーマレードジャム (低糖なもの)	……大さじ 2
ニンニクすりおろし	……1/2片5g
生姜すりおろし	……1/2片5g
白ワイン	……大さじ 1
オリーブオイル	……小さじ 1
・ 赤パプリカ	……1/2 個
・ 玉ねぎ	……1/4 個
・ サニーレタス	……2 枚
・ トマト	……1 個
タレ	
ポン酢	……大さじ 2
マーマレードジャム	……大さじ 2



低カロリーで女性に嬉しい！  
ぷりぷりなしいたけが  
まるでチキンのよう♪

**下準備** 水で戻した乾しいたけは石づきを取り水気を絞り、そぎ切りにする。  
冷凍豆腐の解凍は袋から出し、皿にのせ常温で4時間おく。  
解凍した豆腐を両手で挟んで水気をしっかり絞り、1cm 幅に切る。

### 作り方



01. バットを用意し、Aを半分入れ、乾しいたけと豆腐を並べ、残りのAを上からかけ、30分漬ける。
02. オーブンシートを敷いた天板に01の汁ごと並べ、赤パプリカを並べ、200°Cで15分焼く。
03. 皿に02を盛り合わせ、サニーレタス、玉ねぎ、トマトを添え、タレをかけていただく。

**POINT!** 冷凍豆腐の作り方…豆腐をパックのまま、または1/2丁に切りビニール袋に入れ、1日冷凍する。



私のオススメは！  
弾力たっぷり  
品種 金太郎

## コリ旨！ 森のさしみしいたけ

### 材料 <2人分>

・ 乾しいたけ	……20g
・ 水	……400cc
A	
塩	……ひとつまみ
酒	……大さじ 1
みりん	……大さじ 1
醤油	……小さじ 1
・ カイワレ大根	……適量
・ カボス(レモン)	……適量
・ わさび、醤油	……適量
・ オリーブ油	……適量



まるで貝のよう！  
旨味たっぷりなコリ旨さしみ！

**下準備** 乾しいたけはさっと洗って分量の水に浸し冷蔵庫でゆっくり戻す。  
乾しいたけの石づきを取り、軸はスライスする(戻し汁も使います)  
カボス(レモン)必要な量を切る。

### 作り方



01. 小鍋に乾しいたけと戻し汁を全部入れ、沸騰したらアクを取る。
02. 01にAの調味料を入れて汁気がなくなるまで中火で煮て、冷ましておく。
03. 乾しいたけを薄切りにしてカイワレ大根と一緒に器に盛る。わさびとカボス(レモン)を添えて完成！お好みで醤油やオリーブ油でどうぞ！

**POINT!** うまみだけが高級貝に大変身！ヘルシーでうまみバンザイ！  
サラダのトッピングにもオススメ！



弾力たっぷり  
品種 金太郎

# 黄金とろ旨 ラーメン

材料 <2人分>

・乾しいたけ	……20g
・水	……800cc
・中華麺	……2玉
・ゴマ油	……大さじ1
・生姜	……1片
A	
酒	……大さじ1
醤油	……大さじ1
みりん	……大さじ1
オイスターソース	……大さじ1
鶏ガラスープの素	……小さじ1
砂糖	……小さじ1
・チンゲン菜	……1株
・塩コショウ	……少々
B	
片栗粉	……大さじ1
水	……大さじ2



しいたけの旨味たっぷりの  
とろとろラーメンで  
芯から温まる♪

**下準備** 乾しいたけはさっと洗って分量の水に浸し冷蔵庫でゆっくり戻す。乾しいたけの石づきを取り、軸と傘の部分をスライス（戻し汁も使います）生姜を千切りにする。

## 作り方

01. チンゲン菜を4等分に切る。Bをよく混ぜ合わせておく。
02. フライパンにゴマ油と生姜を入れて中火で熱し、戻した乾しいたけを加えて炒める。
03. 02に戻し汁を全部入れ、沸騰させてアクを取る。Aを入れて5分程煮て、チンゲン菜を加えて火を通す。塩コショウで味を調え、Bを混ぜながら回し入れ、とろみをつける。
04. 中華麺を袋の表示時間通りに茹で、水気を切って器に盛る。03をかけて完成！



**POINT!** かた焼きそばやうどんにもオススメ！お好みで野菜や煮卵等のトッピング自由！熱々をどうぞ♪



弾力たっぷり  
品種 金太郎

# うまみだけドーン！ 豆乳うま味噌スープ

材料 <1人分>

・乾しいたけ	……1個
・豆乳	……150cc
A	
ブロッコリー	……3房
ミニトマト	……2個
ソーセージ	……1本
味噌	……小さじ1
オリーブ油	……少々
ブラックペッパー	……少々



レンジで簡単♪  
豆乳のやさしさとしいたけの  
旨味がベストマッチ！

**下準備** 乾しいたけはさっと洗って分量の豆乳に浸し冷蔵庫でゆっくり戻す。乾しいたけの石づきを取り、軸は手で裂く（戻し汁も使います）ソーセージは輪切りに。

## 作り方

01. 大きめの耐熱容器にAと乾しいたけを入れる。ラップをふんわりかけ、600Wのレンジで2分加熱する。
02. 01のラップを外して、戻し汁全部と味噌を加える。ラップなしで600Wのレンジで2分加熱する。
03. オリーブ油を回しかけ、ブラックペッパーをふって完成！



**POINT!** レンジで簡単スープ！吹きこぼれやすいので、大きめの耐熱容器をご使用ください。お好みでチーズやヨーグルトを加えてどうぞ♪

# ほし - 大分県乾しいたけ - うまみだけの唄

U・MA・MI うまみだけ  
U・MA・MI うまみだけ

yeah まずは挨拶  
体に美味しい乾いたしいたけ ah  
嬉しい栄養 (eiyo!)  
家族の元気のきっかけ?  
大分 生まれの原木育ち  
誰かを想って乾いた  
乾いてシワシワのシワ刻んで  
自画自賛重ねて今

おはよーから おやすみ  
明日もみんな元気がいいなあ  
あなたを満たすため  
僕は乾いてゆくさ

(C`mon)  
U・MA・MI  
うまみだけ  
U・MA・MI  
うまみだけ

“エルゴチオネイン” “エルゴチオネイン”  
とりあえず二回言ってみる  
“GABA”っと  
日本の家族を幸せにしてみせる  
ギュギュッと詰まった成分大丈夫  
“ビタミンD (ビタD)”  
“レンチナン”  
“食物繊維”  
“オルニチン”  
免疫パワーアップ

おはよーから おやすみ  
明日もみんな元気がいいなあ  
あなたを満たすため  
僕は乾いたのさ  
U・MA・MI  
うまみだけ  
U・MA・MI  
うまみだけ  
(繰り返し)



うまみだけの歌ができたよ!  
ミュージックビデオ  
見てくれよな!

## 家族を想う人に、“うまみだけ”



選べる!  
原木育ちの乾しいたけ

乾しいたけの生産量  
全国No.1の大分県から  
生まれた、新ブランド商品です。  
お好みの特徴を持つ  
品種を選べます。

ギュッと!  
濃厚な旨味

乾しいたけには、  
豊富なうまみ成分が  
たっぷり  
詰まっています。



ギュッと!  
うれしい栄養

子供からお年寄りまで、  
様々な世代の  
健康を守る栄養が  
含まれています。



ご購入はホームページへ! <https://oita-umamidake.jp>

