

## R4.3 竹田市ケーブルテレビで紹介

# 「竹田名産『しいたけ』をつかった万能調味料レシピ」

竹田 魚町友修 友永修治さん考案

※万能調味料については裏面記載

### ◆炊き込みご飯

〈材料〉	4人分
米	2合
生しいたけ (軸も一緒に薄切り)	3~4枚
ごぼう(ささがき)	2cm
人参(千切り)	1cm
油揚げ(千切り)	1枚
鶏もも肉(こま切れ)	50g
万能調味料(詳細は裏面②)	
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
しいたけ戻し汁	1合くらい
水またはいりこだしなど	2合の線 まで入れる



### 作り方

- 炊飯器に洗った米と薄口しょうゆ、みりん、しいたけのもどし汁を入れる。
- 水またはだしを2合の線まで入れる。  
※調味料が沈むので、一度軽く混ぜる
- 材料を全て入れて、スイッチを入れる。

### ◆筑前煮

〈材料〉	4人分
乾しいたけ (軸も一緒に乱切り)	4~5枚
鶏もも肉(食べやすい大きさ)	80g
人参(乱切り)	5~6cm
ごぼう(乱切り)	10cm
里芋(乱切り)	3個
菜の花または絹さや	お好み
万能調味料(詳細は裏面③)	
戻し汁	160cc
薄口しょうゆ	20cc
みりん	20cc
水またはいりこだしなど	適量



### 作り方

- 鍋に菜の花以外の具材、万能調味料を入れる。水またはだしは、ひたひたになるくらいまで入れ、調整する。
- 落とし蓋をして、中火で15分ほど煮る。沸騰したら、コトコトと煮ていく。水分が少なくなったら足す。
- 火が通ったら盛り付ける。上にさっとゆでた菜の花を飾る。

### ワンポイント

- ・落とし蓋をすると、しっかりと味が染み込む
- ・菜の花はさっとゆでて冷ましたものを、  
8:1:1(だし:しょうゆ:みりん)に漬け込むと美味しい♪

## ◆治部煮

〈材料〉	4人分
生しいたけ (軸も一緒に4つ割り)	4~5枚
豆腐 (食べやすい大きさに切る)	1/3丁
鶏もも肉(薄切り8枚)	120g
長ネギ	4cm×4本
片栗粉	適量
万能調味料(詳細は裏面④)	
戻し汁+だし汁	240cc
濃口しょうゆ	40cc
みりん	40cc



### 作り方

1. 鍋に鶏肉以外の材料を入れて中火にかける。
2. 沸騰したら、鶏肉に片栗粉をまぶし、余分な片栗粉を落として入れる。
3. 火を少し弱めて、焦げないように鍋をゆっくりと揺らす。
4. 鶏肉に火が通ったら盛り付ける。
5. お好みで上にわさびを盛る。

### 豆知識

片栗粉をまぶして入れているので、  
とろみがついて温かい状態が長続きする

料理名 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	食塩
	kcal	g	g	g	mg	g
炊き込みご飯	364	9.1	3.5	1.4	19	1.2
筑前煮	158	9.6	3.5	12.7	37	0.9
治部煮	132	8.7	5.8	1.7	37	1.5



## ◆乾しいたけの戻し方と便利な保存方法 ~しいたけの万能 料理の素~

### 戻し方

1. この日こそ！という前日にひたひたの水につけておく  
(気温の高い季節は冷蔵庫で保存)
2. 次の日に、ごみや石などを、キッチンペーパーなどでこして使用する



### 戻し汁の保存

- ① 製氷器などで凍らせる
- ② ジップロックに平らに入れて凍らせる。  
必要な分だけパキパキ折って使用

### 戻し汁としいたけの保存☆万能料理の素☆

- ① 戻したしいたけを薄切りにして、8:1:1(だし:しょうゆ:みりん)のだし汁で炊いて冷まし、ジップロックで保存。好きな時にパキパキ折って使用

※パスタ(トマトソース、クリームソース)にも!

### 戻し方のワンポイント

- ① かつおやいりこの出し汁で同量程度薄めるとよい  
(しいたけのもどし汁だけで作ると香りが強すぎるので)
- ② 戻す時に、少し多めの水・いりこなどのだし食材を入れておけば、水出しのいりこ&しいたけだし汁に!

## 万能調味料の割合(和食の基本だし割合)

	用途	だし汁	しょうゆ (薄口または濃口)	みりん	砂糖
①	汁物など、お吸い物等 (1人分目安量)	14 140cc (1カップ)	1 10cc (小さじ2)	0.5(お好み) 5cc (小さじ1)	
②	うどん・そばのつゆ、吸汁、おでん ★炊き込みご飯、茶わん蒸し (うどんつゆ1人分目安量)	12 240cc (1カップ)	1 20cc (大きじ1)	0.5 10cc (小さじ2)	
③	★筑前煮(煮物) (4人分目安量)	8 160cc (150cc)	1 20cc (大きじ1・½)	1 20cc (大きじ1・½)	少々(お好み)
④	★治部煮、もつ鍋、ぶっかけつゆ ハンバーグの和風あん (治部煮4人分目安量)	6 240cc (1カップ)	1 40cc (大きじ2)	1 40cc (大きじ2)	少々(お好み)
⑤	天つゆ、つけめん、井もの (井もの1人分目安量)	4 240cc (1カップ)	1 60cc (大きじ3・½)	1 60cc (大きじ3・½)	少々(お好み)

★…今回紹介した料理

★炊き込みごはん

米	だし(しいたけもどし汁+水または かつお、いりこ等のだし汁)	しょうゆ	みりん		
1合 ≒180cc	炊飯器の線まで	大さじ1 15cc	大さじ0.5 7.25cc		
	12	:	1	:	0.5



<料理のポイント>

- ① たんぱく質をしっかりとり、バランスのよい食事で免疫力アップ!
- ② 新鮮な竹田産食材を使って栄養価もアップ!
- ③ 食材を無駄なく・美味しく食べきる!
- ④ 万能調味料を使って、便利に楽しく料理を!

竹田には美味しい食材がたくさんあります!

毎日の食卓を豊かにしてくださいね♪



問い合わせ 竹田市保険健康課

0974-63-1111(内線 176)