

乾しいたけを
おいしく食べるために

上手な「もどし方」と「保存法」



乾しいたけのうまみを引き出すには、5℃くらいの冷水でゆっくり時間をかけてもどすのがベスト。
1袋分まとめて冷蔵庫でもどし、冷凍庫で保存するのがおすすめです。

❌ 「冷蔵庫」でもどす

乾しいたけのうまみを引き出すには、5℃くらいの冷水でゆっくりもどすのがベスト。ジッパー付きの保存袋でもどせば、場所をとらず、香りも飛びません。



1 保存袋に乾しいたけを入れ、
浸るくらいの冷水を注ぎます。



2 袋の空気を抜いて保存袋の口を
しっかり閉じ、冷蔵庫に。



3 こうしんは5時間、どんこは
10時間くらいおいてもどします。

❌ 「冷蔵庫」で保存

もどした乾しいたけは、何種類かの使いやすい形に切り分け、
それぞれ保存袋に入れて冷凍。
もどし汁も製氷皿で冷凍すると、使いたい時に
使いたい分だけ使えて便利です。



1 薄切り、そぎ切りなど、
使いやすい形に切ります。



2 保存袋に入れ、なるべく
平らに広げて口を閉じます。



3 丸ごと、薄切り、そぎ切りなど、
それぞれ別の袋で冷凍します。



4 凍ったままの状態、使う分だけ
手で割ってとり出します。



5 もどし汁は製氷皿に入れて
凍らせます。



6 凍ったもどし汁は
密閉容器などに移して
冷凍庫で保存します。



九州産干しいたけ専門店
しいたけSHOP

うまみ堂

日本産・原木乾しいたけをすすめる会より引用