

干し椎茸を作ろう♪ 自家製だから、安心安全!

干すことで旨みも栄養もアップして、おいしい乾燥椎茸になりますよ♪

椎茸をたくさん買ったけど使いきれずに余ってしまった! ♪なんてことはありませんか?

そんな時は、干し椎茸を作りましょう♪ ご家庭でも、おいしい干し椎茸ができます!

もうすぐやってくるお正月に乾燥椎茸がたくさんあると重宝しますよ!

もろおか青果では、お買い得な椎茸をご用意しておりますので、どうぞご利用ください!



◎ 作り方

- ① 椎茸の表面の汚れはキッチンペーパー等でふきとっておきます。水洗いはNGですよ!



- ② 椎茸同士が重ならないようにカゴやザルなどに並べます。傘を上に向けて乾かすときれいな形でゆっくり乾燥していきます。



ひだを上に向けて乾かすと早く乾きますが形が崩れ、「アバレ」というものになり保存しているうちに割れたり崩れたりします。

- ③ 直射日光がよくあたる、風通しが良い場所に干します。椎茸は乾燥すると軽くなるので、風に飛ばされないように注意してください。チャック付きの吊り下げ式の干しカゴだと安心ですよ。



大気中の花粉やチリなどが気になる場合は、部屋の中で日光がよくあたる場所において乾燥させます。天気が悪く湿った日が続くと、うまく乾燥してくれません。うまく乾ききらないとカビの原因になりますので、注意が必要です。

- ④ 全体の水分がよく飛んだら完成です。生の椎茸は90%以上が水分です。干し椎茸はこの水分を10%以下にしなければなりません。乾燥するのにかかる時間は、5日~1週間程度です。



- ⑤ 水分を通さないタッパーや袋などに乾燥剤と一緒にに入れて保存してください。



自家製の干し椎茸作り、ぜひ是非お試しください!
これから迎えるお正月に重宝しますよ♪

乾燥椎茸を戻すときには、椎茸の栄養と風味をしっかり引き出すために、たっぷり時間をかけて前の日の晩から冷蔵庫で水戻しするのがオススメ。戻し汁には椎茸の旨みがギュッと凝縮されているので、捨てずに美味しい椎茸出汁として、ぜひお料理に使ってくださいね。

このレシピはWebでもご案内しています。

師岡青果 干し椎茸 検索 🔍

なにかご不明の際は青果部の店舗スタッフまでお尋ねください。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで!

も	ろ	お	か	市	場
師	岡	青	果	ダイ	レ
夜	須	店	筑	紫	野
高	木	瀬	店	み	や
高	木	瀬	店	那	珂
高	木	瀬	店	日	の
高	木	瀬	店	日	の
高	木	瀬	店	日	の
高	木	瀬	店	日	の