

# 家

6  
June  
2026

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和8年6月1日発行(毎月1回)日発行 第1092巻第6号

□ IE no HIKARI

お米が大好きで  
いろいろな銘柄を  
試しました  
染谷将太

# の

特集  
梅雨どき快適  
ラク掃除  
「キレイ」がかなう！  
がんばらなくても

ときめきの  
アジサイ

農業と漁業の  
いい関係

食と農から  
始まる。  
JAグループの  
ファミリー  
マガジン

# 光

おすすめ

## 家の光レシピ

### 手羽元と干しシイタケの中国煮

～ コク深く、甘辛い煮汁がからんでご飯が進む ～

<調理> ●大庭英子 『家の光』2026年6月号「家の光料理カード」掲載

#### 材料(2～3人分)

手羽元……………6本(360g)  
干しシイタケ(もどしたもの)  
……………6枚(120g)  
ニンジン……………小1本(110g)  
ニンニク……………1かけ  
ショウガ……………小1かけ  
赤トウガラシ……………1本  
干しシイタケのもどし汁  
……………2/3カップ  
酒……………大さじ3  
しょうゆ……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1  
サラダ油 ゴマ油

#### 作り方

- ①干しシイタケはかるく水けを絞り、軸を落とす。ニンジンは1cm厚さの輪切りにする。ニンニクは縦半分に切り、ショウガは薄切りにする。ショウガの皮は取りおく。赤トウガラシは種を除く。
- ②フライパンに油大さじ1を中火で熱し、手羽元を入れ、表面に焼き色をつける。①を加えてさっと炒め、酒と干しシイタケのもどし汁を加える。煮たったら砂糖を加えて混ぜ、ふたをして10分ほど煮る。
- ③しょうゆを加えて混ぜ、ふたをして弱火でさらに15～20分煮る。ゴマ油大さじ1/2を加え、混ぜる。ショウガの皮を除き、器に盛る。

