



”しいたけのおいしさをまるごと味わう“

しいたけと大根の ハーモニーシユウマイ

第3回森のごちそうコンクール 一般の部 最優秀賞

私のアイデア料理

(受賞者のコメント)



受賞者 かのや 鹿屋市
きしま あや 貴島 綾さん

調理専門学校へ通って取得した調理師免許を生かし、料理関係の仕事をしていて、毎日楽しいです。将来は、地元で創作料理の店を開くのが夢です。地産の野菜などを使った和食を中心に、ヘルシーで女性に喜ばれるおしゃれな雰囲気の店にしたいです。また、最近祖父に習い始めた家庭菜園づくりをこれからもっと勉強して、自分で栽培した野菜などもメニューに取り入れていきたいです。

料理コンクールでは、料理の専門家からとてもためになるアドバイスをもらいました。また、さまざまなアイデアを知り勉強になりました。これからも、森のごちそうコンクールなどに参加して、料理の腕をみがきたいです。



※ 地域生産・地域消費の略語で、「地域で生産した農林水産物をその地域で消費する」という意味です。

県では、「地産地消」を基本とした健康で豊かな食生活を進めるために、県産の食材の特徴を生かした新しい料理コンクールを実施しています。
今回は、第3回森のごちそうコンクール一般の部で最優秀賞を受賞した「しいたけと大根のハーモニーシユウマイ」を紹介します。

材料 Recipe

◎材料(4人分)

| | | |
|-------------------|---|-------------------|
| 生しいたけ……………12枚 | A | コンソメ(顆粒)……………小さじ1 |
| 乾しいたけ……………2枚 | | 酒……………大さじ2 |
| 鶏ひき肉……………200g | | ウスターソース……………大さじ1 |
| 帆立貝柱(缶詰)……………1/2缶 | | 砂糖……………小さじ1/2 |
| にんじん……………10g | | 片栗粉……………大さじ2 |
| 深ねぎ……………6cm | B | しょうゆ……………大さじ2 |
| 大根……………200g | | 酢……………大さじ2 |
| パセリ……………少々 | | 豆板醤……………小さじ1弱 |
| シュウマイの皮……………4~5枚 | | |
| おろしにんにく……………1/2片分 | | |
| おろししょうが……………1/2片分 | | |
| 卵……………2個 | | |
| 片栗粉……………適宜 | | |
| 塩こしょう……………少々 | | |



作り方 Making

- ① 水で戻した乾しいたけとにんじん、深ねぎをみじん切りにし、大根をせん切りにする。
- ② 鶏ひき肉と帆立貝柱、①の大根以外の材料、おろしにんにく、おろししょうが、卵1個をボールに合わせ、Aを加えて粘りが出るまで混ぜる。
- ③ 生しいたけの軸を切り、塩こしょうを軽く振って片栗粉をはたく。
- ④ ②を12等分して③の裏側にのせ、①の大根をのせる。(注)
- ⑤ ④をセイロに並べ、強火で7~8分蒸す。
- ⑥ シュウマイの皮を細長く切って油で揚げ、卵1個をゆでて黄身を裏ごしする。パセリをみじん切りにする。
- ⑦ ⑥の上に⑥のシュウマイの皮、パセリ、卵を順番にのせ、器に盛る。
- ⑧ Bを合わせてタレを作り、⑦に添える。



ここがポイント

(注) 3cm程度のせん切り大根を、少し押さえながらまんべんなくつける。

ひとくちメモ

HITOKUCHI MEMO

しいたけを器に、菊の花をイメージして創りました。しいたけや鶏肉、帆立などからうま味が出て、にんにくとしょうがが利いています。エビなどを細かく切って入れてもおいしいです。タレは、豆板醤で辛味をつけています。豆板醤の量は、好みで加減してください。辛子をつけて食べるのもおすすめです。夕飯のおかずやビールのつまみにいかがですか。



ほだ木に発育したしいたけを見せてくれた榎さん。

ち寄ってみませ
んか。榎さんが
栽培したしいた
けも売られてい
ます。

毎年11月と12月の第1日曜日、霧島市にある牧園町特産品販売所では秋の感謝祭が開かれます。霧島産の野菜が入った温かいきのこ汁などが振る舞われますので、紅葉の季節、ドライブの途中立ち寄ってみませんか。榎さんが栽培したしいたけも売られています。

鹿兒島県しいたけ品評会でトップに輝いたことのある、霧島市牧園町のしいたけ生産者 榎隆一さんは、「原木しいたけは、完全無農薬栽培で風味や歯ごたえが抜群です。私が作っている乾(ほし)しいたけは、一度天日で乾かしてから機械で乾燥するのでビタミンDが豊富です。食べた人から、「おいしかったよ」という声を聞くこととてうれしいです。ときには、お客さんが作ったしいたけのオリジナルレシピが送られてくることもあるんですよ。これからも、消費者の要望を大切に生産者でありたいと思っています」と、話してくれました。

原木しいたけ 産地レポート

ビタミンDや食物繊維を多く含む、低カロリーでダイエットや成人病予防などに効果があるしいたけ。秋から春先にかけて旬です。寒冷の中でじっくりと生育する旬のしいたけは、傘が丸く肉厚で、弾力があり、うま味が凝縮されています。

◎料理してくださった方 県食生活改善推進員連絡協議会 田淵信江さん TEL099 (220) 9791