

第19回 森のごちそうコンクール

たけのこ・乾しいたけ  
レシピ集



鹿児島県 森林経営課  
鹿児島県特用林産振興会

第19回 森のごちそうコンクール

かごしま森のオムライス  
～ すもじ in こが焼き～

ジュニアの部 最優秀賞(県知事賞)

第35回きのこ料理コンクール全国大会  
林野庁長官賞受賞

材料  
(4人分)

【さつますもじ風炊き込みご飯】

米	...	200g	
しいたけ戻し汁	...	80ml	
鶏もも肉	...	50g	
たけのこ(水煮)	...	30g	
にんじん	...	30g	
さつまあげ	...	30g	
A	濃口しょうゆ	...	大さじ1
	酒	...	大さじ1
	塩	...	小さじ1/3
	すし酢	...	小さじ2

【しいたけあん】

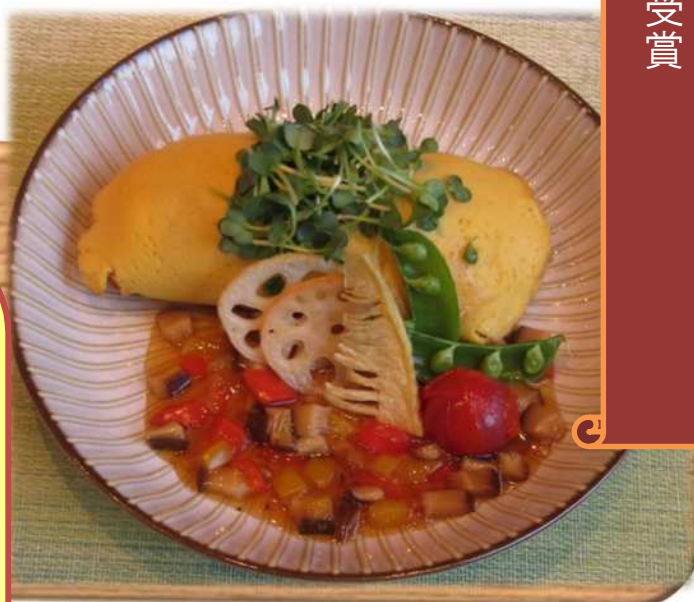
乾しいたけ	...	15g	
赤パプリカ	...	20g	
黄パプリカ	...	20g	
B	しいたけ戻し汁	...	200ml
	砂糖	...	大さじ1
	酒	...	大さじ1
	濃口しょうゆ	...	大さじ1
	薄口しょうゆ	...	大さじ1
	水溶性片栗粉	...	大さじ1

【こが焼き風卵】

C	卵	...	3個
	はんぺん	...	150g
	豆腐	...	75g
	砂糖	...	大さじ1 1/3
	塩	...	小さじ1/3
	薄口しょうゆ	...	少々
	水溶性片栗粉	...	大さじ1
	バター	...	16g

【仕上げ】

れんこん(水煮)	...	32g
ミニトマト	...	4個
たけのこ(水煮)	...	32g
スナップエンドウ	...	4個
貝割れ大根	...	1パック



作り方

<さつますもじ風炊き込みご飯>

1. 米を炊飯器に入れ戻し汁を加え、小さく切った鶏もも肉、乾しいたけ、たけのこ、にんじん、さつまあげを加える。
2. ①にAの調味料を加えて炊く。炊きあがったらすし酢を加える。

<しいたけあん>

1. 乾しいたけとパプリカを5mm角に切る。
2. 1とBの調味料を鍋に入れ火にかけ、材料に火が通ったら水溶性片栗粉でとろみをつける。

<こが焼き風卵>

1. Cの材料をすべてミキサーにかける。(はんぺんは小さく切ってから)
2. フライパンにバターを溶かし、①を一人分ずつ流し入れ、ふたをして火が通るまで加熱する。

<仕上げ>

こが焼き風卵で炊き込みご飯を一人分ずつ包み、上からしいたけあんをかける。素揚げにしたたけのこ、れんこん、ミニトマト、ゆでたスナップエンドウをしいたけあんにさっとくぐらせたものを添え、2cmに切った貝割れ大根をのせる。

# 乾しいたけ入りケーキサレ

ジュニアの部 優秀賞



## 材料 (4人分)

A	ホットケーキミックス	…	150g
	卵	…	1個
	牛乳	…	150ml
	乾しいたけ	…	10g
ベーコン	…	50g	
コンソメ(粉)	…	小さじ1	
ピザ用チーズ	…	50g	
ミニトマト	…	4個	
ピーマン	…	大1個	
塩・こしょう	…	少々	
炒め油	…	少々	

## 作り方

1. 乾しいたけは水に戻しておく。
2. 戻したしいたけを網切りにして、ピーマンは7~8mm角に切り、ミニトマトは縦に4つ切る。ベーコンは1cm幅に切る。
3. 炒め油をフライパンにひいてベーコンを炒め、しいたけを炒め、塩・こしょうをし、火を止める直前にピーマンを加えて炒める。
4. Aをボウルに入れ、だまがないようによく混ぜる。コンソメと塩・こしょうを加え、混ぜたらベーコンとピザ用チーズ、乾しいたけ、ピーマン、トマトを入れて混ぜる。
5. クッキングシートを敷いた型に入れ、180°Cで35~40分焼く。

# 乾しいたけの1口ピザ

ジュニアの部 優秀賞



## 材料 (4人分)

乾しいたけ	… 12個
じゃがいも	… 1個
パプリカ	… 1/10
とりもも肉	… 1/3
シーチキン	… 15g
枝豆	… 適量
とろけるチーズ	… 1枚
ブラックペッパー	… 少々
マヨネーズ	… 少々
砂糖	… 少々
塩こしょう	… 少々
醤油	… 大さじ1
みりん	… 大さじ1
酒	… 大さじ1/2
ザラメ	… 大さじ1/2
サラダ油	… 適量

## 作り方

乾しいたけを5分程煮る。

### <じゃがいもとパプリカピザ>

1. じゃがいもを半月切りにして、5分間レンジで加熱する。この間、パプリカを5mm角に切る。
2. じゃがいもをつぶし、パプリカ、ブラックペッパー、マヨネーズ、砂糖を入れて混ぜる。

### <てりやきチキンピザ>

1. もも肉を1cm角に切る。
2. サラダ油をしき焼いていく。
3. もも肉に半分くらい火が通ったら、ザラメ、みりん、酒、醤油を入れて煮たさせる。

### <シーチキンと枝豆のピザ>

1. シーチキンと枝豆、マヨネーズ、塩こしょうを入れて混ぜる。

それぞれの具が完成したら、しいたけに盛りつけていき、細切りにしたとろけるチーズを網状に重ねていき、トースターで5分焼く。

# 出汁香る 森の恵み炊き込みご飯

ジュニアの部 優秀賞



## 材料 (4人分)

片栗粉	… 大さじ 1
米	… 450g (3合)
醤油	… 大さじ 5
みりん	… 大さじ 5
塩	… 少々
ごぼう	… 1/2本
にんじん	… 1本
ベビーリーフ	… 2枚
オクラ	… 1本
ぶなしめじ	… 適量
鶏もも肉	… 300g
乾しいたけ	… 15g
花かつお	… 30g

## 作り方

1. 米3合を洗い浸水する。水は、いつもより少なめにする。
2. 乾しいたけは水で戻しておく。
3. 沸騰したお湯に差し水をし、花かつお30g入れ出汁を取る。
4. 醤油大さじ2, みりん大さじ2, 塩少々をボウルに混ぜておく。(酒大さじ2, 砂糖小さじ2を入れても良い)
5. ごぼうをささがきにし酢水につける。にんじんは1cm大に薄く切る。戻した乾しいたけを5mm程度に切る。鶏肉は筋をとり、一口大に切る。
6. 1に乾しいたけの戻し汁と4, 5を加え炊く。
7. 3の出汁に醤油大さじ3, みりん大さじ3と大さじ1の片栗粉を水でといた水溶き片栗粉を加えあんを作る。
8. 6が炊けたら米と具材をしっかりまぜ合わせ、皿に盛る。まわりに7のあんをかける。
9. お好みでベビーリーフや加熱したぶなしめじ, 加熱し輪切りにしたオクラを飾る。

# しいたけソテーと生ハム、 クリームチーズのクレープ包み

一般の部 最優秀賞(県知事賞)



## 作り方

### <付け合わせ>

1. にんじんは一口サイズの棒状に切り、面取りをする。
2. ブロッコリーは一口サイズにカットして塩を少し入れたお湯でゆでる。
3. 雪平なべに水(150cc)、バター(15g)、砂糖(大さじ1)を入れてにんじんを15分程煮込む。

### <クレープ生地>

1. 溶いた卵、牛乳、砂糖(大さじ1)、薄力粉を入れ、ダマにならないように混ぜる。
2. 乾しいたけ2個をおろし器で削って粉末にし、クレープ生地と合わせてまぜる。

### <しいたけソテー>

1. 乾しいたけ(4個)を水で戻す。(早く戻したいときは、40℃程度のお湯に砂糖を少量入れて戻す)
2. マッシュルーム、戻した乾しいたけを3mm程の厚さにスライスしていく。(軸はとる)
3. フライパンにバター(5g)を入れ、マッシュルームとしいたけをソテーしていく。塩、こしょうで味を調べて、ハーブミックスを加える。

### <仕上げ>

1. フライパンにサラダ油を引いて、火を付けキッチンペーパーで余分な油を拭き取る。
2. お玉1杯分をフライパンに流し入れて丸く成形しながら、外側がパリッとなるくらいまで焼いてひっくり返し、裏側も軽く火を通す。
3. 焼きあがったら、少し、粗熱を取る。
4. クレープの中心に、生ハム(1枚)クリームチーズ(10g)、ソテーしたしいたけとマッシュルームを乗せて、包んでいく(材料は4人分)。
5. 皿に付け合わせの野菜と、クレープを盛り付けて、小さいカップにハチミツを入れて添える。

## 材料 (4人分)

乾しいたけ(小6個)	...	15g
ホワイトマッシュルーム(2個)	...	20g
卵	...	1個
牛乳又は水	...	130g
砂糖	...	大さじ1
薄力粉	...	60g
塩	...	少々
こしょう	...	少々
ハーブミックス	...	少々
バター		
(グラッセ用)	...	15g
(ソテー用)	...	5g
砂糖		
(ソテー用)	...	5g
(グラッセ用)	...	大さじ1
水(グラッセ用)	...	150cc
生ハム	...	4枚
クリームチーズ	...	約40g
ブロッコリー	...	80g
にんじん	...	100g
ハチミツ	...	お好み

# 和to風カレー

一般の部 優秀賞



## 材料 (4人分)

玉ねぎ	…	100g
たけのこ	…	240g
豆腐	…	120g
サラダ油	…	16g
だし汁	…	600g
カレー粉	…	16g
トマトケチャップ	…	48g
濃口醤油	…	24g
片栗粉	…	20g
精白米	…	320g
押し麦	…	64g
パセリ	…	少々
しいたけ	…	60g(4枚)
れんこん	…	40g
さつまいも	…	60g
にんじん	…	60g
エリンギ	…	60g
だし汁	…	400g
砂糖	…	6g
淡口醤油	…	6g
酒	…	6g
みりん	…	6g

## 作り方

1. 玉ねぎをみじん切りし、色付くまで炒める。たけのこ冷凍した豆腐は水気を切り、それぞれ1cm角に切る。たけのこ冷凍した豆腐を加えて炒める。
2. 1にだし汁、カレー粉、トマトケチャップ、濃口醤油を入れ、10分程煮込む。
3. 水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. トッピング用のさつまいも、たけのこ、エリンギは8cm程の長さに切り、にんじん、れんこんは輪切りにし、トッピング用の材料を下茹でする。
5. だし汁に下茹でした4を入れ、砂糖、淡口醤油、酒、みりんを加えて煮る。
6. 炊飯した麦飯を盛りつけ、パセリをふる。
7. カレーを注ぎ、トッピングの材料を盛り付ける。

## 第19回 森のごちそうコンクール

# 森のごちそうバーニャカウダ～乾しいたけのグリッシーニ・フォカッチャ添え～

一般の部 優秀賞

### 材料 (4人分)

【バーニャカウダ風】	
乾しいたけ	… 4～6枚
アンチョビ	… 15g
にんにく	… 60g
牛乳	… 100cc
生クリーム	… 50～60cc
サラダ油	… 30cc
オリーブ油	… 16.25g
塩	… 3g

【フォカッチャ】	
乾しいたけ	… 1～3枚
フランスパン専用粉	… 100g
強力粉	… 100g
塩	… 4g
砂糖	… 2g
ドライイースト	… 6g
水	… 140g
オリーブ油	… 10g

【グリッシーニ】	
乾しいたけ	… 1～2枚
フランスパン専用粉	… 150g
塩	… 2.5g
砂糖	… 3g
チーズ	… 30g
ドライイースト	… 2.25g
水	… 82.5g
マーガリン	… 7.5g
オリーブ油	… 6.25g
ローズマリー	… 適量

【盛り付けの野菜】	
・乾しいたけ	… 4枚
・さつまいも(輪切り)	… 適量
・ズッキーニ(輪切り)	… 適量
・じゃがいも(輪切り)	… 適量
・セルフィーユ	… 少量
・大根(スティック)	… 適量
・紅花大根(スティック)	… 適量
・にんじん(スティック)	… 適量
・きゅうり(スティック)	… 適量
・パプリカ(スティック)	… 適量



### 作り方

#### ☆バーニャカウダ風☆

##### <下準備>

- ・手鍋ににんにくと水を入れて、中火にかけてやわらかくなるまでボイルする。(臭みを取るため3～4回水を換える。)
- ・乾しいたけを牛乳で戻しておき、牛乳が沸騰しないようにしいたけに火を入れておく。

1. 手鍋に水気を切ったにんにく、サラダ油、アンチョビを入れ火にかける。アンチョビの香りがするまで軽く火にかける。
2. フードプロセッサーに火を入れたしいたけ、牛乳、オリーブオイル、生クリーム、塩と1を入れてなめらかになるまでかける。

#### ☆しいたけのフォカッチャ☆

##### <下準備>

- ・水で戻し火を入れたしいたけを半量は1cm角に、半量はみじん切りにしておく。

- ・強力粉、フランスパン専用粉、塩、砂糖、ドライイースト、水をボールに入れて混ぜ、まとりかけたらオリーブ油、みじん切りにしたしいたけを入れる。90分1次発酵したあと分割し、20分間生地を寝かす。

1. パン生地を平たくし、その上にオリーブ油をぬり、その上に角切りしたしいたけを押し込むように乗せて塩をふる。
2. 最終発酵30分、その後、220℃で15分間焼く。

#### ☆グリッシーニ☆

##### <下準備>

- ・フランスパン専用粉、塩、砂糖、チーズ、ドライイースト、水、水で戻しみじん切りにしたしいたけを入れてまぜ、マーガリンとオリーブ油を入れてまぜる。40分1次発酵したあと30gずつ分割し、まるめて10分間生地を寝かす。

1. 細く成型したあとに30分最終発酵する。
2. 焼く前にオリーブ油をぬり、ローズマリー、塩をのせる。
3. 220℃のオーブンで20分間焼く。

#### ☆盛り付ける季節の野菜☆

1. じゃがいも、さつまいもを輪切りにしてボイル、そのあとフライパンで両面焼き目をつける。
2. パプリカ、ズッキーニ、水で戻したしいたけをオリーブ油で両目しっかり焼く。
3. スティック野菜を添える。



# つくね風コロコロボール

一般の部 優良賞



## 材料 (4人分)

A

たけのこ(水煮)	...	200g
高野豆腐	...	36g
根深ネギ	...	80g
にんじん	...	20g
片栗粉	...	72g
調合油	...	20g

B

みりん	...	36g
濃口醤油	...	36g
本醸造酒	...	30g

サラダ菜 ... 24g

## 作り方

1. たけのこと高野豆腐（水に戻さない）をすりおろす。
2. 根深ねぎとにんじんをみじん切りする。
3. Aをボウルで混ぜ合わせ、団子型にする。
4. フライパンに油をひき、3を焼く。
5. 4にBを入れ調味する。
6. 皿にサラダ菜を敷き、5を盛りつけ完成。

# たけのこドッグ

一般の部 優良賞



## 材料 (4人分)

たけのこ	…	250g
塩, こしょう	…	少々
ベーコン	…	50g
卵	…	1個
ホットケーキのミックス	…	80g
水	…	大きじ1
<オーロラソース>		
マヨネーズ	…	適量
ケチャップ	…	〃
<付け合わせ>		
サニーレタス	…	適量
プチトマト	…	〃

## 作り方

1. たけのこはお湯で2～3分茹でて適当な大きさに切り, キッチンペーパーで水気を取る。
  2. たけのこに塩, こしょうをする。
  3. ベーコンをみじん切りにする。
  4. ホットケーキミックスに, 卵と水を入れ混ぜ, みじん切りのベーコンもまぜこむ。
  5. 水煮たけのこにつまようじをさして, 4の衣をつけて油で揚げる。
  6. オーロラソースを作る。
  7. サニーレタス, プチトマトと盛り付ける。
- ※ オーロラソースの代わりに塩でもおいしい。

# 乾しいたけと栗のスフォルマート

一般の部 優良賞



## 材料 (4人分)

乾しいたけ	…	40g
ホワイトソース	…	340g
牛乳	…	200g
生クリーム	…	200g
A 砂糖	…	2.6g
塩	…	8g
卵	…	134g
粉チーズ	…	40g
板ゼラチン	…	12g
栗	…	120g
卵黄の塩漬け	…	1個
ドライトマト	…	12個

## 作り方

1. 乾しいたけと栗をフードプロセッサーで別々に粉末状にする。
2. なべに牛乳，生クリームを入れ沸かす。そこに，ホワイトソース，乾しいたけ，栗，Aを入れてよく混ぜる。
3. 火から外して，卵と粉チーズ，板ゼラチンを入れてよく混ぜる。
4. 型に流し入れて，180℃で30分間湯せん焼きする。
5. 氷水にあて，冷やす。
6. 仕上げに上から粉チーズ，卵黄の塩漬け，ドライトマトをふりかける。

令和5年6月発行

〒890-8577

鹿児島県鹿児島市鴨池新町10番1号

鹿児島県森林経営課特用林産係

☎099-286-3364

