

第13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

第13回 森のごちそうコンクール

たけのこのシャキシャキ丼

ジュニアの部 最優秀賞（県知事賞）



材料

豚ひき肉…200g
ニンニク…小2
ごま…大1
玉ねぎ…1/2玉
たけのこ…1/2本
ネギ…適量
卵黄…4個
ごま油…小2
醤油…大3
砂糖…小2
みりん…小2
白ご飯…2合

作り方

- ① お米をといでご飯を炊く。
- ② にんにく，玉ねぎ，たけのこ，ネギを切る。
- ③ 熱したフライパンにごま油を引いて，豚ひき肉と②（ネギ以外）を入れて炒める。
- ④ よく炒めたら，醤油，砂糖，みりんで味をつける。
- ⑤ 丼ぶりに白ご飯をよそって④を乗せる。
- ⑥ 黄身をのせる。
- ⑦ ネギ，七味唐辛子をかければ完成。

第13回 森のごちそうコンクール

静かな竹林のサラダ

一般の部 最優秀賞（県知事賞）



材 料

たけのこ…200g
（水煮）
アスパラガス…8本
コンソメスープ…300cc
ゼラチンリーフ…2枚
300
ヤングコーン…16本
ベビーリーフ…適量
〔トマトドレッシング〕
トマト缶…200g
エキストラバージン
オリーブオイル…20ml
シェリービネガー…5ml
塩・こしょう…適量

作り方

- ① ゼラチンを氷水でふやかす。
- ② 型を氷で冷やしておく。
- ③ コンソメスープを温め、ゼラチンを溶かす。
- ④ アスパラガスの皮をむき、4cmに切り分け茹でる。
- ⑤ たけのこを5mm角に切り、かるく茹でる。
- ⑥ アスパラガスを縦半分に切り、型の側面に敷き詰める。
- ⑦ コンソメスープに少しとろみができるまで冷やす。
- ⑧ アスパラガスを敷き詰めた型に、コンソメスープを少量入れる。
- ⑨ たけのこを1/3入れ、コンソメスープを同量入れ、いっぱいになるまで繰り返し20分ほど冷やす。
- ⑩ ヤングコーンを適当な長さに切る。
- ⑪ ベビーリーフを水洗いする。
- ⑫ 〔トマトドレッシング〕
トマト缶をミキサーにかけ、オリーブオイルとビネガーを合わせ、塩・こしょうで調味する。
- ⑬ コンソメが固まったら、型から外し皿に盛り、ドレッシング、ヤングコーン、ベビーリーフを添える。

第13回 森のごちそうコンクール

パテ・ド・カンパーニュ風 キャベツ包みホット あんかけ

ジュニアの部 優秀賞



材 料

キャベツ…大2枚
鶏ひき肉…350g
人参…50g
キャベツ…50g
乾しいたけ…60g
片栗粉…18g
塩・こしょう…適量
ごま油…12g

乾したけ戻し汁…300ml
水…200ml
薄口醤油…18g
みりん…15g
水溶き片栗粉…6g

作り方

- ① キャベツはさっと茹で、しんをそぎ落とす。
Aで味をつける。(火にかける)
- ② 人参、キャベツ、乾しいたけをみじん切りにする。
人参、キャベツはさっと茹でる。
- ③ ボールに鶏ひき肉、人参、キャベツ、乾しいたけ、調味料を合わせ、練り混ぜる。
- ④ パウンドケーキ型に、①のキャベツをしき、③を入れる。そして、きれいに包む。
- ⑤ オーブンで約30分焼く。170℃、表面に焼き色がつかないように、アルミホイルをかぶせる。トレーには水を張ること。
- ⑥ 出来上がったら、食べやすい大きさに切る。
- ⑦ あんかけを作る。乾しいたけの戻し汁と水に、薄口醤油とみりんを加え、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑧ きれいに盛りつけて完成。

第13回 森のごちそうコンクール

タケノコロッケ

ジュニアの部 優秀賞



材 料

じゃがいも…300g

ひき肉…150g

塩・こしょう…少々

たけのこ…60g

(水煮)

小麦粉…適量

卵…適量

たけのこ…280g

(水煮)

ミックバジ タブル…40g

(冷凍)

作り方

- ① ジャがいもは皮をむき、茹でてつぶしておく。
- ② ひき肉を炒め、ミックバジ タブルと粗めのみじん切りにしたしいたけ(60g)を加え、さらに炒めておく。
- ③ ①と②を混ぜ、塩・こしょうで味を調え、冷ましておく。冷めたら、1人3つとなるように分け、ボール状に丸め形を作っておく。
- ④ 衣用のたけのこは細かくみじん切りにして、フライパンで水分をとばし、パラパラにしておく。
- ⑤ ③に小麦粉、卵、④のたけのこの順につけ、衣をつけていく。
- ⑥ 170℃の油で色がつくまで揚げる。

第13回 森のごちそうコンクール

しいたけINライスONしいたけ

ジュニアの部 優秀賞



材 料

乾しいたけ
(どんこ) …10個
人参…30g
油揚げ…1/2枚
枝豆…10房
米…1合
ごま油…小1
酒…小1
みりん…小2
醤油…小1
砂糖…小1/2
削り節…1g
しいたけの戻し汁…小2
昆布…5cm
戻し汁と水…150ml
酒…25ml
みりん…大1
砂糖…大1
醤油…大1

作り方

- ① 戻したしいたけ2枚と人参・油揚げは細切りにし、枝豆は茹でて、さやから外す。残りのしいたけはいしづきを取る。
- ② 細切りにしたしいたけ、人参をごま油で炒め、油揚げを加える。
- ③ 火が通ったら、調味料Aを加え、さらに炒める。
- ④ しいたけの含め煮は、8個のしいたけを戻して、戻し汁は捨てずに水を加え300mlになるようにし、調味料を加え、中火で7～8分下煮する。
- ⑤ 残りの調味料を加え、落とし蓋をして、煮汁がなくなるまで弱火で煮込む。
- ⑥ ③で炒めた具材をご飯に混ぜ込む。
- ⑦ ⑤の含め煮にしたしいたけに⑥を盛りにぎる。
- ⑧ しそなどを添えて完成。

第13回 森のごちそうコンクール

たけのこのフワフワさつまいもコロケ

一般の部 優秀賞



材 料

水たけのこ…100g
さつまいも…500g
（紅さつま）
生クリーム…50ml
牛乳…50ml
卵…1個
大葉…4枚
塩…小1
小麦粉…適量
パン粉…適量
ウスターソース…大2
トマトケチャップ…大4
てんぷら油…適量

作り方

- ① さつまいもは、皮をむき薄切りし、水1ℓに塩小さじ1を鍋に入れ、ほっこり茹でる。
- ② ①をざるに上げ水を切り、熱いうちにすり鉢等につぶして裏ごしする。
- ③ ②をボールに入れ、生クリームを入れて混ぜる。
- ④ ③に牛乳を少しずつ加えながら、やわらかさを調整する。
- ⑤ 小さく切った(5~7mm)たけのこを④に混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を1つ1つ整形し、食べやすい大きさにそろえる。
- ⑦ ⑥に小麦粉をまぶし、溶いた卵に通してパン粉をまぶす。
- ⑧ 160℃のてんぷら油で、⑦が黄金色になるまで揚げる。
- ⑨ 皿に大葉を添えて、立体的に盛りつける。
- ⑩ ソースは、ウスターソースとケチャップを混ぜ合わせる。

第13回 森のごちそうコンクール

しいたけの生春巻き

一般の部 優秀賞



材 料

ライスペーパー…12枚

乾しいたけ小…48枚

〃 中…12枚

レタス…6枚

春雨…60g

錦糸たまご…4個分

プチトマト…8個

(味付け)

戻し汁…300cc

砂糖…大5

地酒…150cc

醤油…大3

(タレ)

醤油…大4

酢…小8

カボス…適量

作り方

① 乾しいたけをもどし煮て、味付けをする。

しいたけの煮汁は絞り、小はそのま
ま、中はスライスする。

レタスはちぎる。(1人1/2程度)

春雨は茹でて、水分を切った後、2
～3cmに切る。

② ライスペーパーを戻す。(1枚ずつ)

③ ライスペーパーの中心に小のしいた
けをおき、手前にレタス、ビーフン、
錦糸たまご、スライスしたしいたけを
乗せて巻く。

残りも同様にする。

④ 器に盛る。(1本は切る。)

タレを添えて完成。

第13回 森のごちそうコンクール

たけのことキクラゲのチャーハン

一般の部 優良賞



材 料

米…600g
たけのこ…1個
キクラゲ…8枚
卵…4個
塩…適量
味の素…適量
油…適量
ごま油…小2
小ネギ…1/4本

作り方

- ① たけのこ，水に戻したキクラゲを干切りし，油をしいた鍋で炒める。
- ② 米と卵を炒める。
- ③ 炒めたたけのこ，キクラゲを合わせ，塩・味の素で味付けをする。
- ④ 小ネギ，ごま油を絡めて完成。

第13回 森のごちそうコンクール

乾しいたけのローズパイ

一般の部 優良賞



材 料

乾しいたけ…4個
豚バラ…4枚
スライスチーズ…2枚
冷凍パイシート…1枚1/3
ごま油…適量

白味噌…大2
クリームチーズ…大2
マヨネーズ…大2
黒ごま…適量

赤味噌…大1
みりん…大2
お好みソース…大3
白ごま…適量

作り方

- ① やや解凍したパイシートを6カットし、綿棒で軽く伸ばす。
- ② フォークを使って穴を開けておく。
- ③ 乾しいたけは水で戻し、斜めにスライスする。
- ④ スライスしたしいたけは、ごま油で炒める。
- ⑤ 豚バラは湯通しし、半分にカットする。
- ⑥ 冷凍パイシートの上に、しいたけ→豚バラ→チーズの順に乗せていく。
- ⑦ 200℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。
- ⑧ ソースは分量を通し混ぜ合わせ、最後にゴマをかけて完成。
(味噌はしいたけの戻し汁で溶く)

第13回 森のごちそうコンクール

乾しいたけハンバーグ

一般の部 優良賞



材 料

乾しいたけ…8個
牛肉小間切れ…100g
豚肉小間切れ…100g
ウィンナー…3本
玉ねぎ…130g
人参…50g
卵黄…1個
小麦粉…1/2cup
オレガノ…少々
バジル…少々
黒こしょう…少々
ケチャップ…大3
醤油…大2

作り方

- ① 玉ねぎ, 人参, 乾しいたけの茎をみじん切りにして炒める。
- ② 牛肉, 豚肉, ウィンナーを粗みじん切りにして, 粘りが出るまで良くこねる。
- ③ 荒熱を取った①と②を混ぜ合わせ, 卵黄を入れる。
- ④ オレガノ, バジル, 黒こしょうを少々加える。
- ⑤ できたハンバーグの生地に, 水戻しをした乾しいたけをのせて, フライパンで生地的一面からじっくり焼く。
- ⑥ しいたけの面もうら返して焼く。
- ⑦ 焼き上がったハンバーグを一旦取り出し, 同じフライパンでソースをつくる。
- ⑧ ケチャップ, 醤油を入れ煮詰めたら, ハンバーグを戻し, 味をつける。
- ⑨ 盛りつけて完成。