

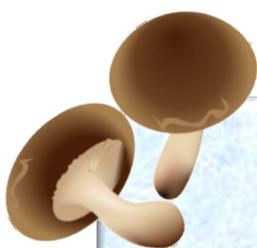
第15回
森のごちそうコンクール

たけのこ・乾しいたけ
レシピ集



乾しいたけとさつまいものそうめん衣揚げ

ジュニアの部 最優秀賞（県知事賞）



材料

乾しいたけ（16枚）	
（4枚は刻んで使用） …	18g
（12枚はそのまま使用） …	55g
乾しいたけの戻し汁 …	140ml
さつまいも …	370g
ゴマ油 …	4g
合びき肉 …	150g
塩 …	1.5g
薄力粉 …	15g
卵 …	1個
そうめん …	40g
揚げ油 …	800ml
しそ …	4枚
薄口醤油 …	35ml
みりん …	35ml

作り方

- ※ 乾しいたけは戻しておく。戻し汁はとっておく。
- ① さつまいもは皮をむいて乱切りにし、竹串が通るまで茹でてからポテトマッシャーでつぶす。
素揚げ用のさつまいも4枚は、2mm厚さに切り、アクをとっておく。
 - ② 乾しいたけ（4枚：乾燥重量18g）を刻む。
フライパンにゴマ油を熱し、ひき肉を炒め、ある程度火が通ったら刻んだ乾しいたけを加え、更に炒め、軽く塩をする。
 - ③ ①、②、塩（1.5g）をよく混ぜ、12等分にする。
 - ④ 石づきを取った乾しいたけに軽く塩を振り、石づき側に薄力粉と溶き卵を塗る。
 - ⑤ ③を詰め、その面にだけ薄力粉、溶き卵、1cm長さに切ったそうめんを付ける。
 - ⑥ 180℃の油でそうめんがキツネ色になるまで揚げる。
薄切りのさつまいもは素揚げに、しそは裏面に薄力粉と溶き卵を付けて揚げる。
- <つゆ>
- 片手鍋に乾しいたけの戻し汁、薄口醤油、みりんを入れて沸騰させ冷ます。

優しいふわとろ揚げ出汁たけのこ

一般の部 最優秀賞（県知事賞）



材 料

たけのこ水煮	…	150g
鶏ミンチ肉	…	100g
乾しいたけ	…	1枚
長芋	…	100g
片栗粉	…	大さじ2
塩	…	小さじ1/2
油	…	適量

<たれ>

酒	…	大さじ2
みりん	…	大さじ1と1/2
濃口しょうゆ	…	大さじ1と1/2
薄口しょうゆ	…	大さじ1/2
だし汁	…	300g
片栗粉	…	適量
葉ネギ	…	適量

作り方

- ① だしをとる。
- ② たけのこの半分はみじん切り。
半分はすりおろす。
- ③ 長芋もすりおろす。
- ④ 乾しいたけは戻してみじん切り。
- ⑤ ②～④と鶏ミンチ、片栗粉を混ぜ、4等分に丸める。
- ⑥ 片栗粉をまぶして、油でキツネ色になるまで揚げる。
- ⑦ だしと調味料を合わせ、火にかけ、片栗粉でとろみをつけ、たれを作る。
- ⑧ 皿に⑥をのせ、⑦をかけて最後に葉ネギをそえる。

第15回 森のごちそうコンクール

ごま風味たけのこせんべい

ジュニアの部 優秀賞



材 料

たけのこ	…	100g
黒ごま	…	40g
炊いたご飯	…	260g
もち麦ご飯	…	40g
濃口しょうゆ	…	適量

作り方

- ① たけのこをさいの目切りにする。
- ② ①と黒ごまを炊いたご飯にまぜる。
- ③ クッキングシートに広げ、上からラップをし、めん棒で伸ばしていく。
- ④ ある程度薄くなったら、③をカットする。
- ⑤ 油で揚げ焼きにしていく。
- ⑥ 揚げたら、熱いうちにしょうゆをぬる。

シャレオツ！中華ライスバーガー

ジュニアの部 優秀賞



材 料

お米	…	250g
にんじん	…	150g
きんぴらこんにゃく	…	70g
ピーマン	…	70g
かまぼこ	…	100g
かつおぶし	…	12g
片栗粉	…	8g
たけのこ	…	150g
長ネギ	…	20g
小ネギ	…	10g
トマト	…	100g
卵	…	5個
揚げ油	…	30ml

作り方

- ① ごはんを炊く。
- ② にんじん、ピーマン、かまぼこ、きんぴらこんにゃくを粗みじんに切る。
- ③ 小ネギは小口切り、長ネギは白髪ネギにする。
- ④ ②を炒めて薄口しょうゆ、塩で味つけする。
- ⑤ ごはん④とかつおぶし、薄口しょうゆ、卵を加え混ぜる。
- ⑥ フライパンにセルクルをおき、⑤を入れていく。両面をこんがり焼き上げる。
- ⑦ 焼いたごはんの上にトマトを輪切りにし、種を除き炒り卵を入れたものを重ね、その上に焼いたごはんを重ねる。
- ⑧ だし汁をとり、薄口しょうゆ、塩で調味し、刻んだ小ネギを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ 皿にあんを盛り、その中に半分切った⑦を中央に盛り白髪ネギをふんわりと盛る。

We love まっぞん(牧園)!

しいたけのこの冷製ポターージュ

ジュニアの部 優秀賞



材料

〈ジュレ〉

乾しいたけの戻し汁	…	320ml
しょうゆ	…	小さじ2.5
酒	…	小さじ2.5
みりん	…	小さじ2.5
塩	…	小さじ1/5
乾しいたけ(牧園産)	…	2枚
たけのこ(国産)	…	35g
ゼラチン	…	4g
水	…	50ml

〈ポターージュ〉

たけのこ(国産)	…	180g
たまねぎ	…	60g
乾しいたけの戻し汁	…	240ml
牛乳	…	80ml
豆腐	…	70g
塩	…	5g
こしょう	…	少々
バター	…	8g
ねぎ	…	適量
揚げ油	…	適量

作り方

〈ジュレ〉

- ① もどした乾しいたけとたけのこを細の目に切る。
- ② 鍋にもどし汁と①を入れ、みりん、酒、しょうゆを加え、煮る。
- ③ 火を止め、水でもどしたゼラチンを加え、あら熱をとり、バットに入れ冷やす。
- ④ 固まったらスプーンでくずす。

〈ポターージュ〉

- ① たけのこは飾り用に穂先をとり、薄切りにして素揚げにする。
- ② たまねぎと①の残りのたけのこを薄切りにする。
- ③ たまねぎをバターで炒め、たけのこもどし汁を加えて煮たあと、火を止めずに豆腐を加え、少し煮て火を止める。
- ④ ③をミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に戻し、牛乳と塩こしょうで味付けをして冷やす。

〈仕上げ〉

- ① スープ皿に型をのせ、まわりにジュレをのせてもう一度冷やす。
- ② 型をとり、ポターージュを真ん中に入れ、ねぎと素揚げしたたけのこをのせる。

第15回 森のごちそうコンクール

たけのこ ハッセルバック

一般の部 優秀賞



材 料

たけのこ水煮	…	2本
アスパラガス	…	20g
ベーコン	…	10g
スライスチーズ	…	20g
ピザ用チーズ	…	30g
スモークサーモン	…	1枚
アボカド	…	20g
コンソメ	…	10g
水	…	400ml

〈ソース〉

ヨーグルト	…	大さじ2
マヨネーズ	…	大さじ1/2
からし	…	小さじ1/2
はちみつ	…	小さじ1
塩	…	適量
こしょう	…	適量

作り方

- ① たけのこを水とコンソメで煮る（20～30分）コンソメでアスパラもゆでる。
- ② アスパラとベーコンを1cm位に切る。（たけのこの間の大きさに合わせる）
- ③ スライスチーズとサーモンとアボカドを1.5cm位に切る。
- ④ ①で煮たたけのこを縦半分に切る。1つはそのまま片方は4分の1に切る。
- ⑤ ④のたけのこの中の間のところにアスパラとベーコンを交互にはめこみ、上からチーズをかける。
- ⑥ ④で1/4に切ったたけのこをピラピラの部分をきりとり、竹串を下におき、貫通しないように切る。穂先は切らずにのこす。
- ⑦ ⑥の切れ目の所にサーモンとチーズとアボカドを順にはさむ。
- ⑧ ⑤と⑥をオープンで焼く（5～6分）
- ⑨ ソースの材料を合わせておく。
- ⑩ ⑧に⑨を添えて、完成。

しいたけとポテトの手まりサラダ

一般の部 優秀賞



材 料

乾しいたけ(小) …… 20枚
もどし汁 …… 100ml
じゃがいも …… 300g

① サラダ油 …… 小さじ2
② 酢 …… 小さじ1
③ 塩 …… 少々
④ こしょう …… 少々

ゆで卵 …… 2個

⑤ マヨネーズ …… 大さじ2
⑥ 塩, こしょう …… 各少々

⑦ マヨネーズ …… 大さじ3
⑧ 塩, こしょう …… 各少々

ハスイモ (スライス) …… 10cm

作り方

- ① じゃがいもは、皮をむいてゆでて、水分をとばし、熱いうちにつぶして②を混ぜる。
- ② もどしたしいたけは、もどし汁を入れて蒸し焼きにする。(フライパンで)
- ③ ゆで卵は細かく刻む。
- ④ ボールに①, ③を入れ⑥であえて、20等分して丸める。
- ⑤ フライパンに⑦を入れて②のしいたけを入れ炒める。
- ⑥ 器にハスイモを置いて④をおき、⑤をのせる。

たっぴいたけのこの中華風まんじゅう

一般の部 優良賞



材 料

豚ミンチ	...	80g
塩	...	小さじ1/2
しょうゆ	...	小さじ1
オイスターソース	...	小さじ1/2
サラダ油	...	少々
玉ねぎ	...	1/2個
乾し椎茸	...	1/2枚
たけのこ	...	40g
片栗粉	...	大さじ1
白玉粉	...	200g
かぼちゃ	...	120g
砂糖	...	20g
水	...	30ml
抹茶	...	3g
絹ごし豆腐	...	120g
塩	...	1g
酢しょうゆ	...	適宜
辛子	...	適宜

作り方

- ① 豚ミンチに塩、しょうゆ、オイスターソースを入れてよく練る。
- ② ①にみじん切りにした玉ねぎ、乾し椎茸、1cm角に切ったたけのこを炒めて冷ましたものを入れて軽く混ぜ、片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ 白玉粉100gに600Wのレンジで3分間加熱したかぼちゃと砂糖20gを入れて練る。固さを見て、固かったら水を加える。
- ④ 白玉粉100gに抹茶、絹ごし豆腐と塩1gを入れて練る。
- ⑤ ②を8等分し、③、④を4等分したもので包み、平たく丸める。
- ⑥ 蒸気の上上がった蒸し器で20分蒸す。
- ⑦ 器に盛り、酢しょうゆと辛子を添える。

椎茸味噌のクリーム肉巻き

一般の部 優良賞



材 料

乾しいたけ	…	(大) 4枚
片栗粉	…	適量
油	…	適量
酒	…	小さじ2
しょうゆ	…	小さじ2/3
テンメンジャン	…	大さじ2
ゴマ油	…	小さじ2
おろしにんにく	…	2g
ミニトマト	…	3個
鶏もも肉	…	1枚
豚バラ肉	…	6枚
大葉	…	4枚
バター	…	25g
小麦粉	…	25g
白みそ	…	大さじ2
牛乳	…	200ml
だし汁	…	25g
ピンクペッパー	…	適量

作り方

- ① 戻した乾しいたけの水分をふきとり、軸をおとす。端から包丁を入れてぐるぐる切り、長いひも状にする。水気をしっかりふいて、片栗粉をまぶす。フライパンで揚げ焼きする。
カリッとなったら取り出す。別のフライパンに酒、しょうゆ、テンメンジャン、ゴマ油、おろしにんにくを入れて、香りが立ったらシイタケを入れて絡める。
- ② ミニトマトを湯むきする。塩、砂糖を少々まぶしておく
- ③ 乾しいたけの出し汁をこす。
- ④ オープンを220℃に余熱する。鶏もも肉は皮を取りのぞき厚い部分に切り込みを入れ、厚みを均一に広げる。上の面だけ塩をふる。
まな板の上に豚バラ肉を敷き、その上に鶏もも肉、大葉、①をのせ、巻く。ひもで結ぶ。
アルミホイルで覆う。オーブンで20分程度焼く。焼けたら、表面の水気をふき取りフライパンでこんがり焼き目をつける。
- ⑤ ソース作り。牛乳を温め、白みそと牛乳をといておく。フライパンにバターをとかし、小麦粉をふるい入れ、少しずつ牛乳とだし汁で伸ばす。
※ソースはすぐに盛りつける。
- ⑥ オープンから④を取り出し、食べやすいサイズに切る。盛り付ける！

Mushrooms covered with ゴールデンウェア

一般の部 優良賞



材 料

乾しいたけ(中くらい) … 8個
豆乳 … 400ml~500ml
(しいたけがつかる程度)

昆布(20cm×5cm) … 1枚
小麦粉 … 適宜
卵(M.L玉) … 2個
ポン酢 … 小さじ1~2
塩, こしょう … 適宜
バター … 大さじ1

〈ソース用〉

小麦粉 … 大さじ1
バター … 大さじ2

作り方

- ① 乾しいたけと昆布を豆乳で戻す。(1晩浸しておくとなお良い。) 戻した昆布はきざんでおく。
- ② 卵にポン酢, 小麦粉(分量外)ひとつまみ, 塩こしょうを加えときほぐす。
- ③ ①のしいたけを軽くしぼり, 小麦粉をまぶし②の卵をからめる。
- ④ バターを溶かしたフライパンで③を焼く。残った卵液を流し入れ, ④を包むように焼き上げる。
- ⑤ 小さめのボールに①の豆乳と小麦粉大さじ1をよくかきまぜておく(ダマがないように)
- ⑥ ④のフライパンを軽く拭き, バターを溶かし⑤を加え弱火で加熱し, きざみ昆布を加える。とろみが出てきたら塩こしょうで味を整える。
- ⑦ ④に⑥のソースを添え, 完成。