

第16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



森のあんかけ焼き結び

～あなたのソバで霧島流おもてなし～

ジュニアの部 最優秀賞（県知事賞）



材 料

米	…	1合
ソバの実	…	大さじ2
国産たけのこ水煮	…	40g
鶏もも肉	…	50g
A	薄口しょうゆ	…大さじ1/2
	濃口しょうゆ	…大さじ1/4
	酒	…大さじ1/2
	みりん	…大さじ1/2
	乾しいたけの戻し汁	… 適量
	油	… 少々
【だし汁あん】		
乾しいたけの戻し汁	…	300ml
塩	…	2g
薄口しょうゆ	…	小さじ1
濃口しょうゆ	…	小さじ1
酒	…	大さじ1/2
水溶き片栗粉	…	大さじ2
【トッピング】		
牧園産乾しいたけ	…	3枚
B	砂糖	… 大さじ1 1/2
	みりん	… 大さじ1 1/2
	酒	… 大さじ1 1/2
	濃口しょうゆ	… 大さじ1 1/2
	一味唐辛子	… 少々
ソバの実	…	大さじ2
揚げ油	…	適量
乾しいたけの軸	…	3本
塩	…	少々
小ネギ	…	4本

作り方

【焼き結び】

- ① たけのこ・鶏もも肉は7mmに切る。米は洗しておく。
- ② 米とソバの実を炊飯器に入れ①とAの調味料を加え1合の目盛りまでしいたけの戻し汁を入れて炊く。
- ③ 炊きあがったらおにぎりにして薄く油をひいたフライパンで焼く。

【だし汁あん】

水溶き片栗粉以外の材料を鍋に入れ火にかけ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

【トッピング】

- ① ソバの実は水から12分ほどゆでて、ザルにあげる。
水気を切って油でかりっとなるまで揚げる。
- ② 水で戻した乾しいたけの軸を細かくさき、油で水分が出なくなるまで揚げて塩をかける。
- ③ 水で戻した乾しいたけにBの調味料と水少々を加え煮詰める。水気がなくなったら5mm角に切る。
- ④ ねぎの先を飾り用に少し取り、残りを小口切りにする。

【仕上げ】

焼き結びを椀に入れ、小ネギを散らし、だし汁あんをかける。好みでトッピングする。

第16回 森のごちそうコンクール

しいたけかるかん

一般の部 最優秀賞（県知事賞）



材 料

しいたけ（もどし）	…	120g
だし汁（もどし汁）	…	適量
砂糖	…	30g
濃口しょうゆ	…	30g
山いも	…	100g
水	…	70cc
砂糖	…	[70g 30g
卵白	…	1個分
かるかん粉	…	100g
片栗粉	…	20g
水	…	20cc
油	…	適量

作り方

- ① もどしたしいたけをフードプロセッサで細かく刻む。
- ② 鍋に①とだし汁，砂糖，濃口醤油を入れ火にかけて煮詰める。途中あくをとる。
煮詰めたものを2つにわけ，1つはボウルに移し冷やしておく。[A] もう1つは水溶き片栗粉でとろみをつけ，しいたけの餡を作りこれも同様に冷やしておく。[B]
- ③ 山いもをすりおろし，水，砂糖（70g）を入れ混ぜる。
- ④ 卵白，砂糖（30g）を入れ，ハンドミキサーでつのが立つまで泡立てる。
- ⑤ ③の中に④を入れて混ぜ，かるかん粉を加えゴムベラでさっくり混ぜる。
- ⑥ ⑤の中に②の[A]をさらして絞ってから入れかき混ぜ，油を薄く塗ったかるかん型の7分目まで入れ，[B]をおき9分目まで生地を入れる。
- ⑦ 蒸し器で15分蒸し，竹串をさし生地がついてこなかったら蒸し器から取り出し皿に盛り付ける。

たけのこのミルフィーユ詰め

ジュニアの部 優秀賞



材 料

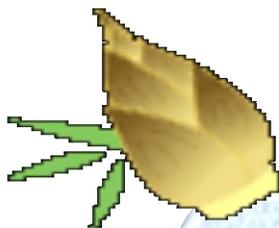
たけのこ	…	250g
スープストック	…	適量
合い挽き肉	…	200g
ウスターソース	…	15g
トマトケチャップ	…	30g
マスタード	…	15g
イタリアンパセリ	…	5g
塩	…	適量
こしょう	…	適量

作り方

- ① たけのこをスープストックで5～10分茹でてから取り出し、水気を切り、5mm程度のみじん切りにする。
- ② 合い挽き肉に塩を少々加え軽く練ってからフライパンに油をひいて炒め、塩こしょうで味を整える。
- ③ セルクルに挽肉、たけのこの順で交互に詰めていく（ミルフィーユ状に）。
- ④ フライパンにウスターソース、トマトケチャップ、マスタードを入れ煮詰める。
とろっとしたらセルクルに詰めたものにかける。
- ⑤ 細かくみじん切りにしたイタリアンパセリを周りに散らしてできあがり。

たけのこと夏野菜のキッシュ風

ジュニアの部 優秀賞



材料

たまねぎ	…	20g
ピーマン	…	10g
パプリカ	…	15g
水煮たけのこ	…	80g
おくら	…	15g
牛乳	…	50ml
チーズ	…	50g
塩	…	15g
こしょう	…	適量
かぼちゃ	…	80g
ワンタンの皮	…	10g
ケチャップ	…	適量
卵黄	…	1個分

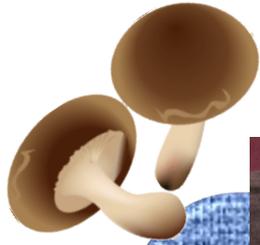
作り方

- ① たまねぎを粗くみじん切りにして少量の油で炒める。
- ② ピーマン、パプリカ、おくら、たけのこを0.5cm角ぐらいに切り、①と炒める。
- ③ ②に塩・こしょうを振り、火からおろして粗熱を取る。
- ④ オーブンを180℃に予熱する。
- ⑤ 牛乳をフライパンで半量になるまで煮詰める。
- ⑥ かぼちゃは下ゆでし、裏ごしする。
- ⑦ 弱火にしたフライパンに③と⑥、チーズ、卵黄を入れる。
- ⑧ ⑦に⑤を入れ混ぜる。
- ⑨ アルミカップにワンタンの皮を2枚敷いて、中に⑧を入れる。
- ⑩ オーブンで15分ほど焼く。

第16回 森のごちそうコンクール

～ 森のごちそう ～

ジュニアの部 優秀賞



材 料

ベーコン	…	300g
玉ねぎ	…	1玉
乾しいたけ	…	4枚
春巻きの皮	…	2枚
コンソメ	…	適量
イタリアンパセリ	…	12枚
オリーブオイル	…	適量
塩	…	適量
こしょう	…	適量

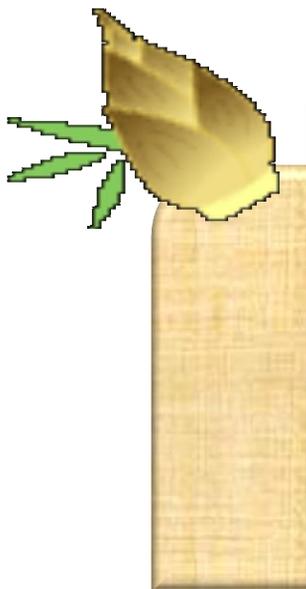
作り方

- ① 春巻きの皮を縦4cm, 横はセルクルの長さまで切っておく。
- ② 皮にオリーブオイルを塗って, イタリアンパセリを3枚ほど並べて, もう一枚の皮を重ねる。
- ③ セルクルに巻き付けてオープン150℃で5分焼く。
- ④ ベーコンを流水で塩抜きして水分を拭きとる。
- ⑤ ④を茹でて冷ましておく。その後適当な大きさに切る。
- ⑥ しいたけをもどしておいて, しいたけと戻し汁を用意しておく。
- ⑦ 玉ねぎとしいたけをみじん切りにする。
- ⑧ 鍋にオリーブオイルをしいて, ⑦と⑤を炒める。
- ⑨ ⑧にコンソメと水, 戻し汁を入れ, 炒め煮し, 塩・こしょうで味を調える。
- ⑩ 水分がとんだら冷ましておく。
- ⑪ 冷めたらラップで筒状にしておく。
- ⑫ ③を取り出し, 型からとり中に⑪を入れて完成。

第16回 森のごちそうコンクール

たけのこサンドかつ

一般の部 優秀賞



材 料

えび	…	8匹
塩（下処理）	…	少々
はんぺん	…	113g
チーズ	…	30g
塩・こしょう	…	少々
たけのこ	…	60g
衣	パン粉	… 20g
	卵	… 適量
	小麦粉	… 15g
揚げ油	…	適量
レモン	…	1/6個
パセリ	…	1g

作り方

- ① えびは殻をむき塩で揉み込んで水洗いしキッチンペーパーで水気をとる。
- ② はんぺんをすり潰す。
- ③ ①のえびを包丁で細かく刻み②と合わせ塩コショウで味をつける。
- ④ たけのこを1cm厚さに切る。
- ⑤ 衣をつけて、160℃に熱した油で10分揚げる。
- ⑥ レモンとパセリで飾る。

乾しいたけの丸ごとピザ風

一般の部 優秀賞



材 料

水	…	200cc
乾しいたけ	…	50g
乾しいたけ戻し汁	…	200cc
合い挽き肉	…	50g
薩摩揚げ	…	50g
ピザ皮	…	5枚
とろけるチーズ	…	75g
卵黄	…	1個分
玉ねぎ	…	1/4個
キャベツ	…	半分
ネギ	…	少々
砂糖	…	少々
醤油	…	少々
酒	…	少々
みりん	…	少々
青のり	…	少々
片栗粉	…	少々

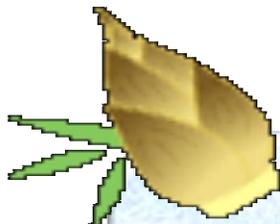
作り方

- 乾しいたけの軸を取り、水で洗ってホコリを落とし、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- 鍋に水と乾しいたけの戻し汁（計400cc）を入れて、醤油（大2）、みりん（大2）、砂糖（大2）加えて混ぜる。
乾しいたけを入れて中火にかけ、沸騰したらアクを取り、落とし蓋をして弱火で約25分煮込む。
- 乾しいたけを煮込んでいる間に、肉あんを作る。
玉ねぎと薩摩揚げをみじん切りに切る。
合い挽き肉をボールに入れて、醤油、酒、みりん、塩こしょうを少々加えてかき混ぜる。
肉に粘りが出たら、卵黄を加え、片栗粉を少々加えてかき混ぜ、玉ねぎ、薩摩揚げを加えて混ぜる。
- ピザの生地に煮込んだ乾しいたけを乗せ、その上に肉あんを乗せ、さらにその上にとろけるチーズを乗せ、オーブン（200℃）で15分焼く。
- 焼けたら皿にキャベツを敷き、焼けたピザを乗せ、青のりを振り、ネギを飾って完成。

あっちもこっちもたけのこラザニア

～味噌風味～

一般の部 優良賞



材 料

薄力・強力粉	…	各60g
サラダ油orオリーブ油	…	10g
塩	…	少々
卵	…	30～50g
きざみたけのこ	…	50～60g
玉ねぎ	…	50g
たけのこ	…	角 80g 薄120g
鶏ミンチ	…	150g
デミグラスソース	…	50g
麦みそ	…	20g
さとう	…	4g
しょうゆ	…	2.5g
ホワイトソース	…	60g
牛乳	…	30～50g
チーズ	…	適量
パセリorバジル	…	適量

作り方

〈生地をつくる〉

- ① ボールに薄力・強力粉を入れ真ん中をあげ、油、卵、フードプロセッサで細かくしたたけのこを加え、少しずつ混ぜていく。混ぜたらひとまとまりにし、平にしてラップで包み、冷蔵庫で30～60分休ませる。
- ② 休ませた生地を2等分して1つつつ麺棒などで可能な限り薄くのばしていく。
- ③ 器の形に合わせてカットし熱湯で5～6分ボイルし、冷水にとり水気をふく。

〈ソースをつくる〉

- ① フライパンに油を少々加え、玉ねぎが透明になるまで炒め、鶏ミンチを加え菜箸などでぼろぼろになるまで炒める。80gの角切りにしたたけのこを加え更に炒める。
- ② 全体にツヤが出たら、デミグラスソース、みそ、砂糖で調味し、最後にしょうゆを加え香りを出す。
- ③ 別鍋にホワイトソースを入れ、牛乳でのばしておく。

〈全体をまとめる〉

- ① 耐熱皿に鶏ミンチ→ホワイトソース→薄切たけのこ→ラザニア生地の順に敷いていく。敷いたら都度軽く押さえ、耐熱皿の8～9分目位まで繰り返す。
※最後は鶏ミンチで終える。
- ② 鶏ミンチの上にチーズをのせる（好みのチーズ量でOK）
- ③ 200℃のオーブンで表面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ パセリ等の彩を加え完成。

竹の子と帆立の和風チャウダー

一般の部 優良賞



材料

水煮たけのこ	…	130g
ベビー帆立	…	80g
ネギ	…	40g
にんじん	…	50g
じゃがいも	…	50g
乾しいたけ	…	5g
薄力粉	…	20g
バター	…	20g
乾しいたけの戻し汁+水	…	500ml
牛乳	…	100ml
塩	…	5g
こしょう	…	少々
みそ	…	18g
バター（仕上げ用）	…	5g
ネギ（飾り用）	…	5g

作り方

- ① 水煮たけのこ、にんじん、じゃがいも、乾しいたけを1cm角に切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、①を炒め、薄力粉を加えて更に炒める。
- ③ ②に戻し汁と水を少しずつ加えて溶き伸ばし、帆立、塩、こしょうを加えて煮込む。
- ④ 具材に火が通ったら、牛乳とみそを加え、少しとろみがつくまで煮たら火を止める。
- ⑤ ④に仕上げ用バターを加え、混ぜて溶かす。
- ⑥ 器に盛り、ネギを飾る。

しいたけの旨みを練り込んだ もう1口…! もう1口…!と頼張いたくなるハンバーグ

一般の部 優良賞



材 料

生しいたけ	…	70g
乾しいたけ	…	4個(25g)
丸鶏ガラスープ	…	10g
玉ねぎ	…	1個半
合挽きミンチ	…	400g
卵	…	1個
パン粉	…	110g
C ケチャップ	…	40g
ホワイトペッパー	…	0.5g
ブラックペッパー	…	1g
ナツメグ	…	3g
塩	…	1g
ホワイトペッパー	…	1g
ブラックペッパー	…	1g
塩	…	0.5g
ズッキーニ	…	1/2本
かぼちゃ	…	85g
パプリカ(赤・黄)	…	各1個
オクラ	…	4本

作り方

- ① 乾しいたけ4個を500ccの水で戻す。
- ② ①の戻し汁に、丸鶏ガラスープの素10gを入れ、
A： 鍋に200ccと4等分した生しいたけを加え、水気が飛ぶ程度に煮詰める。
B： 鍋に300ccと玉ねぎ1個をせん切りにしたものを加え、煮詰める。
- 〈ハンバーグ作り〉
- ③ ボールにCとみじん切りにした玉ねぎ半個を入れ、よく混ぜる。
- ④ ③にAを入れ、よく混ぜる。
- ⑤ ④を4等分にしてフライパンで表面を焼く。
- 〈仕上げ〉
- ⑥ オーブンを200℃に予熱しておく。
- ⑦ 皮をむいたかぼちゃとズッキーニを薄くスライスしておく。
- ⑧ ⑤のハンバーグの上にズッキーニ、かぼちゃの順に置き、戻して石突きをとったしいたけをそれぞれ1個乗せ、オーブンを15分焼く。
- ⑨ Bをフードプロセッサにかけ、ホワイトペッパー、ブラックペッパー各1g、塩0.5gで味を整える。
- ⑩ パプリカは食べやすい大きさに切ってフライパンでソテーする。オクラもフライパンでソテーした後、縦1/2にカットする。
- ⑪ ⑧に火が通ったら、取り出して皿に盛り⑨をかけ、⑩を横に盛り付ける。