

第20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

黒酢香る さつますもじ風いなり

ジュニアの部 最優秀賞(県知事賞)



材料 (4人分)

作り方

| | | | |
|---|--------|----|-------|
| ① | お米 | … | 550 g |
| | 黒酢 | … | 45 cc |
| | 砂糖 | … | 30 g |
| | 塩 | … | 少々 |
| A | 乾しいたけ | … | 8 g |
| | 砂糖 | … | 15 g |
| | 薄口醤油 | … | 15 g |
| | 濃口醤油 | … | 15 g |
| | みりん | … | 15 g |
| | 切り干し大根 | … | 8 g |
| | 人参 | … | 40 g |
| | たけのこ | … | 40 g |
| | ごぼう | … | 30 g |
| | かまぼこ | … | 30 g |
| | さつまあげ | … | 40 g |
| | さやえんどう | … | 20 g |
| | かまぼこ | … | 60 g |
| | 卵 | … | 1個 |
| 塩 | … | 少々 | |
| B | 砂糖 | … | 少々 |
| | 油揚げ | … | 6枚 |
| C | 砂糖 | … | 45 g |
| | みりん・醤油 | … | 30 g |
| C | かつお節 | … | 2 g |
| | 黒酢 | … | 120 g |
| | 醤油 | … | 30 g |
| | みりん | … | 30 g |
| | ゼラチン | … | 5 g |

<いなるの具材>

- 乾しいたけと切り干し大根はもどしておく。
さやえんどうは筋をとり、ゆでる。
ごぼうはさがきにして水につける。
さつまあげ、かまぼこは5mmの角切りにして、湯通しする。
- 乾しいたけとさやえんどうは干切り、切り干し大根、にんじん、たけのこは、5mm幅の角切りにする。
- 1と2のさやえんどう以外のものを鍋に入れて、Aと椎茸の戻し汁80ccを入れ水気が無くなるまで炒める。

<いなりあげ>

- 油揚げの上を菜箸でコロコロして、半分に切る。
- 沸騰したお湯で2分間油抜きをして、冷水で粗熱をとる。
- 水気を取り、鍋に円を描くように並べ、Bを入れ火にかける。
- 沸騰したらキッチンペーパーをおとし、10~15分煮て火をとめる。
- 粗熱がとれたらバットに並べて冷蔵庫へ

<黒酢ジュレ>

- 鍋にCを入れ、沸騰直前になったら火をとめる。
- ゼラチンをとかし、冷蔵庫でかためる。

<盛り付け>

- ボウルにご飯をうつして、うちわであおぎながら、①を混ぜ合わせたものを少しずつ入れ切るように混ぜる。
- 1にいなるの具材を入れ軽く混ぜ合わせて、70gずつのかたまりをつくる。
- いなりを軽くしぼり、2をつめる。
- お好みで盛りつけて、完成。

シイタケミートでタコライス ～森と畑のめぐみ大集合～

ジュニアの部 優秀賞



材料 (4人分)

<シイタケミート>

| | | |
|---|---------|----------|
| A | 乾しいたけ | … 5 g |
| | 昆布 | … 5 g |
| | 乾しいたけ | … 36 g |
| | 合い挽き肉 | … 180 g |
| | たまねぎ | … 60 g |
| | にんにく | … 1かけ |
| | 塩 | … 小さじ1/2 |
| B | こしょう | … 少々 |
| | カレー粉 | … 小さじ2 |
| | ケチャップ | … 大さじ1 |
| | ウスターソース | … 大さじ1 |

<筍大豆ご飯>

| | |
|----------|---------|
| 米 | … 200 g |
| たけのこ(水煮) | … 100 g |
| 押し大豆 | … 40 g |
| 切り干し大根 | … 10 g |
| 油揚げ | … 1/2枚 |

乾しいたけの戻汁 … 340 ml

| | |
|--------|--------|
| 塩 | … 小さじ1 |
| 酒 | … 大さじ1 |
| 薄口しょうゆ | … 大さじ1 |

<トッピング>

| | |
|---------|---------|
| 乾しいたけの粉 | … 大さじ1 |
| 粉チーズ | … 大さじ2 |
| 干し大根 | … 10 g |
| 塩 | … ひとつまみ |
| 揚げ油 | … 適量 |
| レタス | … 60 g |
| 豆苗 | … 50 g |
| トマト | … 大1個 |
| みかん | … 1個 |

作り方

<シイタケミート>

- 1 Aの乾椎茸をミルミキサーにかけて粉末にし、大さじ1をトッピング用にとりわける。残りの椎茸の粉に昆布を加え、さらにミルミキサーにかける。
- 2 フライパンに、合い挽き肉、水に戻してみじん切りにした乾椎茸、たまねぎ、みじん切りにしたにんにくを入れふたをして火にかける。火が通ったらBと1を加え味を整える。

<筍大豆ご飯>

- 1 米に角切りにしたたけのこ、水に戻して1cmに切った干し大根、水に戻した押し大豆、油揚げ、しいたけの戻し汁、塩、酒、しょうゆを入れ炊く。

<仕上げ>

- 1 乾椎茸の粉末をフライパンで香りが出るまで煎る。冷めたら粉チーズと合わせる。
- 2 干し大根を水に戻し、水をよく切って油で揚げ、塩をふる。
- 3 ご飯の上に食べやすく切ったレタス、豆苗、シイタケミート、角切りにしたトマトをのせ、2の切り干し大根、1の椎茸チーズをふりかけ、みかんを添える。

出汁香るアランチーニ ～筍のポターージュと共に～

ジュニアの部 優秀賞



材料 (4人分)

<アランチーニ>

| | | |
|-------|-----|-------|
| 米 | ... | 700g |
| カツオ出汁 | ... | 700ml |
| 椎茸 | ... | 3枚 |
| 舞茸 | ... | 1P |
| 鶏もも肉 | ... | 100g |
| 人参 | ... | 50g |
| パセリ | ... | 適量 |
| 濃口醤油 | ... | 30ml |
| みりん | ... | 30ml |
| 料理酒 | ... | 30ml |
| 小麦粉 | ... | 適量 |
| 卵 | ... | 1個 |
| パン粉 | ... | 適量 |

<筍のポターージュ>

| | | |
|------|-----|-------|
| 玉葱 | ... | 150g |
| 筍 | ... | 200g |
| バター | ... | 20g |
| 牛乳 | ... | 200ml |
| 塩 | ... | 適量 |
| コンソメ | ... | 3g |
| 粉チーズ | ... | 10g |

作り方

<アランチーニ>

- 1 米を洗う。カツオ出汁をとる。
- 2 椎茸は薄くスライスし舞茸は小さく手でさく。鶏もも肉は小さくカットする。
- 3 人参は小さめのいちよう切りにする。パセリはみじん切りにしておく。
- 4 炊飯器の中に1～3（パセリを除く）とA、カツオ出汁をいれ炊飯する。
- 5 炊き上がったら粗熱をとり、丸く成形する。
- 6 小考粉、卵、パン粉の順につけ170度の油で揚げる。
- 7 パセリを飾り付けて完成。

<筍のポターージュ>

- 1 玉葱、筍をスライスする。
- 2 鍋にバターをいれ玉葱が透明になるまで炒め、筍も炒める。
- 3 2の鍋に水350mlを加え5分程度煮る。
- 4 ハンドブレンダーで攪拌し、牛乳を加える。
- 5 塩、コンソメ、粉チーズで味を調える。

鹿肉のちらし風 ～椎茸のジュと共に～

ジュニアの部 優秀賞



作り方

- 1 乾椎茸を水に戻す。
- 2 低温調理器を67度で45分にセットする。
- 3 浸水した米を炊飯する。
- 4 鹿もも肉の筋をとる。
- 5 鹿もも肉に塩、胡椒をかけフライパンにオリーブオイルをしき、鹿もも肉の表面だけ焼く。
- 6 焼けた鹿もも肉をジップロックの中に入れ空気を抜き、低温調理器で調理する。
- 7 戻した椎茸と戻し汁50ml、濃口醤油、みりん、黒砂糖を入れ、強火で火の様子を見ながら炊く。
- 8 炊いたら椎茸を2個取り出す。残りは粗熱をとり、ハンドミキサーに加えて粉碎する。
- 9 粉碎させた物を裏ごし器でこし、こした物に火を入れ柚子胡椒を加え、混ぜたら椎茸のジュの完成。
- 10 酢、砂糖、塩を混ぜ火を入れる。
- 11 ご飯と10をまぜ酢飯をつくる。
- 12 低温調理できた鹿もも肉を取り出し薄く切る。
- 13 卵をとき、薄くフライパンにしき、錦糸卵をつくる。
- 14 舞茸をプレスし、形良く焼き、筍の外側に焼き目をつける。
- 15 オクラのガクを取りを塩茹でし、冷水でしめて水分をとり、半分にカットする。
- 16 7で取り出した椎茸をスライスする。
- 17 椎茸の戻し汁100mlを醤油と砂糖で味を調べ、茶漬け出しにする。
- 18 丸い型に酢飯、錦糸卵、椎茸、酢飯、錦糸卵、鹿もも肉の順に詰める。
- 19 海苔を1cmの幅に切り、18の丸い型をとったご飯の一番下に巻く。
- 20 型を取り外し、錦糸卵を敷き、その上に鹿もも肉を上に盛り付け椎茸のジュをかける。オクラ、筍、舞茸も、盛り付ける。
- 21 椎茸のジュを器の底に流し入れ、ピンクペッパーを盛り付ける。
- 22 パプリカパウダーを振りかける。

材料 (4人分)

| | | |
|----------|---|-------|
| 乾椎茸 | … | 20個 |
| 米 | … | 300g |
| 水 | … | 350ml |
| 鹿もも肉 | … | 200g |
| 塩、胡椒 | … | 適量 |
| オリーブオイル | … | 適量 |
| 乾椎茸の戻し汁 | … | 150ml |
| 濃口醤油 | … | 200ml |
| みりん | … | 60ml |
| 黒砂糖 | … | 300g |
| 柚子胡椒 | … | 適量 |
| 酢 | … | 180ml |
| 砂糖 | … | 50g |
| 塩 | … | 18g |
| 卵 | … | 2個 |
| 舞茸 | … | 4切れ |
| 筍 | … | 20g |
| おくら | … | 2本 |
| 砂糖 | … | 5g |
| ピンクペッパー | … | 適量 |
| パプリカパウダー | … | 適量 |
| 海苔 | … | 1枚 |

餃子のブーケ

一般の部 最優秀賞(県知事賞)



作り方

材料 (4人分)

| | | |
|----------|---|-------|
| 筍 | … | 100 g |
| ニラ | … | 30 g |
| ピーナツ | … | 10 g |
| 豚ミンチ | … | 120 g |
| ハチミツ | … | 7 g |
| ゴマ油 | … | 4 g |
| 塩 | … | 2 g |
| 顆粒中華味 | … | 3 g |
| 濃口しょうゆ | … | 18 g |
| オイスターソース | … | 18 g |
| 旨味調味料 | … | 0.5 g |
| 餃子の皮 | … | 18枚 |
| ブロッコリー | … | 150 g |
| 人参 1本 | … | 20 g |
| きゅうり 1本 | … | 20 g |

- 1 ブロッコリーから飾り用の小房(大×5, 小×5)を取り, 残りを1cm角に切って茹で, 冷ましておく。
- 2 人参をピューラーで5枚むき, 2~3分茹でる。同じく胡瓜もピューラーで5枚むく。
- 3 蒸し器で湯をわかす。
- 4 餃子のタネを作る。

| | | |
|--------------------------------------|---|-----------------------|
| ・筍 5mm角 ・ニラ 5mm ・ピーナツ 荒みじん | + | 豚ミンチ ハチミツ ゴマ油・塩 |
| + 顆粒中華味, 濃口しょうゆ + オイスターソース, 旨味調味料 | | |

 をしっかり混ぜて6等分する。
- 5 花餃子を包んだら, クッキングペーパーを敷いた蒸し器に入れ15分程蒸す。
- 6 1のブロッコリーをブレンダーでペーストにして皿に敷いておく。
- 7 蒸し上がった餃子を花束のように飾り, 空いている場所にブロッコリー, クルクル人参, クルクル胡瓜を飾り完成。

たけのこと白味噌のケーキサレ

一般の部 優秀賞



材料 (4人分)

| | | |
|----------------|---|-------|
| たけのこ水煮 | … | 100 g |
| ホットケーキ ミックス | … | 50 g |
| ☆卵 | … | 1個 |
| 白みそ | … | 18 g |
| サラダ油 | … | 15 g |
| セミドライト マト | … | 30 g |
| かぼちゃ | … | 30 g |
| ブロッコリー | … | 20 g |
| ピザ用チーズ | … | 15 g |
| ミニトマト (飾り用) | … | 2個 |

作り方

- 1 たけのこの穂先5cm程を縦に薄く切る。
(トッピング用)
かぼちゃは千六本に、セミドライトマトは小さく切る。
- 2 セルクル型の底をアルミホイルで覆い、
底と側面に油を薄く塗る。
- 3 たけのこの根元の方をおろし金でおろし、
☆を混ぜ合わせる。
- 4 型に生地を1/3量流し入れ、かぼ
ちゃ・セミドライトマト・ブロッコリー
を入れる。
残りの生地を流し入れ、ピザ用チーズ
とトッピング用のたけのこをのせる。
- 5 180℃に予熱したオーブンで30分焼き、
粗熱がとれたら型からはずして切り分け、
ミニトマトを飾る。

第20回 森のごちそうコンクール

しいたけガブツチョおにぎり

一般の部 優秀賞



材料 (4人分)

<しいたけ甘辛煮>

| | | |
|------|-----|-------|
| しいたけ | ... | 10枚 |
| もどし汁 | ... | 200cc |
| 砂糖 | ... | 大さじ2 |
| みりん | } | 各大さじ1 |
| 酒 | | |
| しょうゆ | | |

<しいたけ豚味噌>

| | | |
|---------|-----|------|
| 豚ミンチ | ... | 80g |
| しいたけ | ... | 5枚 |
| 味噌 | ... | 120g |
| 黒砂糖 | ... | 80g |
| ごま油 | ... | 小さじ1 |
| おろししょうが | ... | 少々 |
| 白いりごま | ... | 少々 |

<しいたけとごぼうのきんぴら>

| | | |
|---------|-----|------------|
| しいたけ | ... | 5枚 |
| ごぼう | ... | 1/2本(約70g) |
| ごま油 | ... | 大さじ1 |
| 塩, こしょう | ... | 各少々 |

| | | |
|-----------|-----|-------|
| 御飯 | ... | 2.5合分 |
| のり(半分に切る) | ... | 6枚 |
| スライスチーズ | ... | 1枚 |
| 黒ごま | ... | 少々 |
| リーフレタス | ... | 1/2枚 |
| 白ごま, 七味 | ... | 各少々 |

作り方

<しいたけ甘辛煮>

- 1 もどしたしいたけはせん切りにする。
- 2 鍋にもどした汁と1を入れ汁が少なくなった所で、Aの調味料を入れて煮含める。

<しいたけ豚味噌>

- 1 もどしたしいたけは粗みじん切りにする。
- 2 鍋にすべての材料を入れて(ごま以外)ねりあげる。ごま入れる。

<しいたけとごぼうのきんぴら>

- 1 もどしたしいたけは、せん切り、ごぼうはささがきにする。
- 2 ごま油で1を炒め、塩、こしょうする。

- 1 おにぎりを作り、のりを巻く。口になるところに切り込みを入れる。
- 2 それぞれに、しいたけの甘辛煮、しいたけ豚味噌+レタス、しいたけとごぼうのきんぴらを切った所に入れ込む。
- 3 スライスチーズで目をくりぬきごまを付ける。
耳に切り込みを入れる。白ごま、七味を好みでふる。

たけのこさつまあげ ～森の焼き野菜添え～

一般の部 優良賞



作り方

《下準備》

- ① 白身魚を適当な大きさに切る。
- ② たけのこを1cm角くらいに切る。
- ③ 山芋の皮をむき、すりおろしておく。
- ④ 焼き野菜を焼く。
(野菜を切り、少ない油で揚げ焼きにする)

材料 (4人分)

| | | |
|-----------|---|-------|
| 白身魚 (切り身) | … | 400 g |
| 山芋 | … | 100 g |
| たけのこ | … | 40 g |
| 片栗粉 | … | 10 g |
| 塩 | … | 5 g |
| さとう | … | 6 g |
| 揚げ油 | … | 適量 |

＜焼き野菜＞

| | | |
|------|---|------|
| たけのこ | … | 25 g |
| しめじ | … | 20 g |
| かぼちゃ | … | 15 g |
| しそ | … | 1 g |
| 塩 | … | 5 g |

- 1 **白身魚をフードプロセッサーにかける**
白身魚がなめらかになるまでフードプロセッサーにかける。
- 2 **山芋、調味料、片栗粉を加える**
すりおろした山芋を入れて、白身魚と山芋がなじんだら、塩、さとう、片栗粉を入れてさらに混ぜる。
- 3 **たけのこを入れ、よく混ぜる**
フードプロセッサーからボウルに移し、たけのこを入れ、全体的にしっかり混ぜる。
- 4 **形をととのえる**
できたすり身を約8等分くらいにし、平らな形にととのえる。
- 5 **揚げ油でじっくり揚げる**
170℃～180℃で片面3～4分ずつじっくり揚げる。両面がきつね色になったら油を切り完成。
- 6 **大葉の上にたけのこさつまあげをのせ、焼き野菜を盛りつけてでき上がり**

和の味わい，しいたけ香る串団子



一般の部 優良賞



作り方

<団子>

- 1 乾しいたけは削って粉末状にしておく。
- 2 上新粉，白玉粉，砂糖，粉末にした乾しいたけをボールに入れる。
- 3 水，又は乾しいたけの戻し汁を少しずつ加えながら混ぜ，耳たぶくらいの硬さになったら，1粒当たり約12gで丸めていく。
- 4 沸いた湯の中に団子を入れ，茹でていく。団子が全て浮いてきてから1分たったら，ぬれたキッチンペーパーを敷いたバットの上にあげていく。
- 5 3つずつ串に刺して置く。

<あんこ>

- 1 戻した乾しいたけをみじん切りにし，Aの調味料で煮ていく。粗熱を取る。
- 2 こしあんと混ぜ合わせる。

<みたらし>

- 1 全ての材料を小さめのフライパン，又はナベに入れ，弱火にかけながら，ヘラで混ぜる。（焦げないように注意する。）
とろみがついたら完成。

<仕上げ>

- 1 半分（4本）は，あんこを上に乗せて完成
- 2 残り（4本）は，網の上で団子を軽く焼いて，みたらしを絡めて完成。
（焼かなくても良いが焼いた方が美味しい。）

材料 (4人分)

<団子>

| | | |
|---------|-----|-------|
| 上新粉 | ... | 80 g |
| 白玉粉 | ... | 80 g |
| 乾しいたけ | ... | 3 g |
| 砂糖 | ... | 6 g |
| 水，又は戻し汁 | ... | 136 g |

<あんこ>

| | | |
|-------|-----|-----------|
| こしあん | ... | 75 g |
| 乾しいたけ | ... | 2 g (約1個) |
| 酒 | ... | 2.5 g |
| 砂糖 | ... | 3 g |
| しょう油 | ... | 6 g |
| みりん | ... | 6 g |

A

<みたらし>

| | | |
|-----------|-----|------|
| 乾しいたけの戻し汁 | ... | 40 g |
| しょう油 | ... | 12 g |
| 砂糖 | ... | 23 g |
| 片栗粉 | ... | 4 g |

ほししいたけのガランティーヌ

一般の部 優良賞



材料 (4人分)

| | | |
|---------------------|---|-------|
| 鶏胸肉 | … | 100 g |
| 卵白 | … | 10 g |
| 卵黄 | … | 10 g |
| 白ワイン | … | 10 g |
| 塩こしょう | … | 少々 |
| 生クリーム | … | 50 g |
| 乾椎茸 | … | 4枚 |
| たけのこ | … | 適量 |
| 鶏もも肉 | … | 1枚 |
| ベーコン | … | 4枚 |
| <もりつけ> | | |
| ピンクペッパー | … | 適量 |
| バルサミコ酢 | … | 適量 |
| セルフィーユ | … | 適量 |
| ディル | … | 適量 |
| クリームチーズ | … | 適量 |
| 煮たしいたけ | … | 適量 |
| パプリカパウダー | … | 適量 |

作り方

- 1 鶏もも肉を厚さ均等にひらく。
塩こしょうをする。
- 2 鶏胸肉と塩こしょう、卵、白ワインを
フードプロセッサーへ。
→氷で冷やしながら生クリームを少し
ずつ加えまぜる。
- 3 乾椎茸、たけのこをバター、塩こしょ
うでいためる。
- 4 2に3をまぜる。
- 5 ベーコンをバットにならべ、4を均等
にのばす。
- 6 鶏もも肉で5をまく。
- 7 アルミホイルでつつみ、スチームで50
分むす。
- 8 氷水でさまし、もりつける。
表面はあぶる。

料理一覧 ※〔 〕内はたけのこ，乾しいたけ以外の主な材料
※「…」の後ろの数字は掲載頁

たけのこ料理

出汁香るアランチーニ
～筍のポタージュと共に～
〔椎茸，舞茸，鶏もも肉〕 …3

餃子のブーケ
〔豚ミンチ，餃子の皮，ブロッコリー〕 …5

たけのこと白味噌のケーキサレ
〔ホットケーキミックス，
セミドライトマト，かぼちゃ〕 …6

たけのこさつまあげ
～森の焼き野菜添え～
〔白身魚，山芋，片栗粉〕 …8

乾しいたけ料理

黒酢香る さつますもじ風いなり
〔油揚げ，米，黒酢〕 …1

シイタケミートでタコライス
～森と畑のめぐみ大集合～
〔合い挽き肉，米，トマト〕 …2

鹿肉のちらし風
～椎茸のジュと共に～
〔鹿肉，卵，おくら〕 …4

しいたけガブツチヨおにぎり
〔ご飯，豚ミンチ，のり〕 …7

和の味わい，しいたけ香る串団子
〔白玉粉，上新粉，こしあん〕 …9

ほしいたけのガランティーヌ
〔鶏胸肉，鶏もも肉，ベーコン〕 …10

令和5年12月作成

〒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

