

第21回 森のごちそうコンクール

乾しいたけ・たけのこ レシピ集



鹿児島県森林経営課
鹿児島県椎茸農業協同組合
鹿児島県特用林産振興会

森のめぐみ 香るあんぱん ～きのことあんこのハーモニー～



ジュニアの部
最優秀賞(県知事賞)



材料(4人分)

A	強力粉	… 200g
	塩	… 小さじ1/2
	牛乳	… 100ml
	砂糖	… 15g
	バター	… 15g
	ドライイースト	… 4g
	乾しいたけ	… 1枚
	乾しいたけの戻し汁	… 50ml
B	乾しいたけ	… 3枚
	ざらめ	… 大さじ1
	みりん	… 大さじ2/3
	濃口醤油	… 20ml
	乾しいたけの戻し汁	… 50ml
	酢	… 少々
C	つぶあん	… 200g
	クリームチーズ	… 80g
D	くるみ	… 8粒
	強力粉	… 少々
	粉茶	… 1g

作り方

< A パン生地 >

- 1 乾しいたけをミキサーにかけ、粉末にする。
- 2 牛乳・バター・砂糖を鍋に入れて火にかけ、バターを溶かす。戻し汁を加えて40℃くらいにし、ドライイーストを加える。
- 3 強力粉と塩をフードプロセッサーに入れ、「2」を加え2分ほど混ぜる。
- 4 「3」の半量を取り出し、残りの半量に「1」の粉末を加え練り込む。
- 5 生地を丸く整えボウルに入れ、1.5～2倍になるまで温湯の上で発酵させる。(15分)
- 6 「5」をそれぞれ4等分し、丸めてぬれ布巾をかけしばらくおく。

< B しいたけあんこ >

- 7 水に戻したしいたけを角切りにし、鍋に入れる。
- 8 ざらめ・みりん・しょうゆ・戻し汁・酢を加え、中火から弱火にかけ煮含め佃煮にする。
- 9 つぶあん、粗熱をとった「8」の佃煮を混ぜあわせる。

< 成形・焼きあげ >

- 10 「A」の生地をのばし、「B」のしいたけあんこ、「C」のクリームチーズとくるみを包み、天板に乗せ、ぬれ布巾をかけ温かいところにしばらく置く。(10～15分)
- 11 しいたけ生地には茶こしで強力粉をかけ、160℃のオーブンで12分焼く。
- 12 焼き上がったら、白いほうのパンに、粉茶をかける。

かぐや姫

ジュニアの部 優秀賞



材料 (4人分)

フリルサラダ	…	20g
きゅうり	…	1本
オクラ	…	4本
レモン	…	1/2個
サラダチキン	…	52g
コチュジャン	…	大さじ4
卵	…	1個
ライスペーパー	…	4枚
乾しいたけ	…	10g
たけのこ	…	40g
人参	…	1/2本

作り方

- (下準備) 乾しいたけを戻す。
- お湯を沸かし、塩を入れ、沸いてきたら、オクラをさっと入れ、冷水につけ、バットに置いておく。
- 人参をお湯に入れ、15分間茹でる。
- たけのこもお湯の中に入れ、6分間茹でる。
- しいたけもお湯でさっとゆがき、水分をとって、コチュジャンと混ぜる。
- 卵を割り、塩を入れ薄焼き玉子を作る。
- きゅうりを板ずりし、ピーラーで皮をとり、薄くスライスする。
- 人参、たけのこもスライスし、キッチンペーパーで水分をとる。
- サラダチキン、人参を1センチサイズに切る。
- オクラも縦の長さを揃える。
- 玉子→たけのこ→人参→レタス→きゅうり→しいたけ→サラダチキン→人参→オクラの順で包み、半分に切る。
- オクラを半分に切り、レモンをくし形に切る。
- 盛付けて、コチュジャンをつけ完成。

たけのこのスタミナボール

ジュニアの部 優秀賞



材料 (4人分)

米	...	300g
水	...	400ml
たけのこ	...	300g
チーズ	...	54g
あらびきガーリック	...	16g
あおさ(粉)	...	3g
あらびき黒こしょう	...	10g
片栗粉	...	適量
トマト(飾りつけ)	...	160g
パセリ(飾りつけ)	...	適量
食用油	...	900ml

作り方

- 1 米を炊く。
- 2 たけのこをみじん切り、チーズは4等分に切る。
- 3 白米が炊けたら、たけのこ、あらびきガーリック、あおさ、あらびき黒こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
- 4 全体がよく混ざったら、チーズを1つずつ入れ、ゴルフボール大に成形する。
- 5 片栗粉を全体につける。
- 6 食用油を鍋に入れ、180℃にしてさっと揚げる。

乾しいたけを使った 和風タプナードのブルスケッタ



ジュニアの部
優秀賞



作り方

<しいたけの和風タプナード>

- 1 水で戻した乾しいたけの石づきを取って粗みじん切りに切る。
- 2 ニンニクをみじん切り、生姜もすりおろす。
- 3 フライパンにオリーブオイル小さじ1を入れ、「2」を入れ弱火にかける。
香りができたら、アンチョビを入れ軽く炒め、「1」を加えて炒める。
- 4 「3」に火が通ったら、きび砂糖、醤油で味を付ける。
- 5 「4」にブラックオリーブとオリーブオイル小さじ3をフードプロセッサーにかけ、全てが均一な大きさになったらボウルにあけ、全体を混ぜ合わせ完成。

<エビとアボガド（上にのせる具材）>

- 6 エビの殻を剥き、背わたを取り、片栗粉と塩でもみ水洗いをする。
- 7 エビの水気を取り、酒小さじ1をふりかける。
- 8 塩小さじ1、酒小さじ1を沸騰したお湯にいれ、2分ほどボイルし完成。
- 9 アボガドは皮を剥き、一口サイズに切る。

<パプリカとナス（上にのせる具材）>

- 10 パプリカを一口大に切り、ナスも一口大に切ってあく抜きをする。
- 11 フライパンにオリーブオイル小さじ1を入れ、パプリカとナスを炒めて火が通ったら、こしょうで味付けして完成。

<サーモンクリームチーズ（上にのせる具材）>

- 12 サーモンとクリームチーズを一口大に切る。
 - 13 プチトマト1個を4等分にして、上にパセリを散らして完成。
- ※ バゲットは、表面に焼き目が付く程度に軽く焼いてもOK！（お好みで）

材料(4人分)

乾しいたけ	...	大4枚
ニンニク	...	1/4個
オリーブオイル	...	小さじ5
ブラックオリーブ	...	10g
アンチョビ	...	10g (1尾)
醤油	...	小さじ1 (5g)
きび砂糖	...	小さじ2 (5g)
すりおろし生姜	...	小さじ1/2
クリームチーズ	...	10g×4
サーモン	...	10g×4
プチトマト	...	1個
パセリ	...	1g×4
ナス	...	1/4個
パプリカ 赤	...	1/4個
パプリカ 黄	...	1/4個
エビ	...	4尾
アボガド	...	1/4個
バゲット	...	12枚
ベビーリーフ	...	2パック
こしょう	...	少々
塩	...	小さじ2
片栗粉	...	小さじ1
酒	...	小さじ2

第21回 森のごちそうコンクール

しいたけづくしのキーマカレー

一般の部 最優秀賞(県知事賞)



材料(4人分)

米	… 2合
水(しいたけの戻し汁)	… 400(内100)cc
塩・こしょう	… 適量
バター	… 20g
コンソメ	… 小さじ1
濃口しょうゆ	… 大さじ3
さとう	… 大さじ3
みりん	… 大さじ2
乾しいたけ(水で戻したもの)	… 80g
合い挽き肉	… 200g
たけのこ	… 50g
玉ねぎ	… 100g
人参	… 50g
乾しいたけ(水で戻したもの)	… 80g
かぼちゃ	… 40g
きぬさや	… 4本
パプリカ 赤・黄	… 1/2個
トマト	… 4個
しょうが	… 1片
にんにく	… 1片



カレー粉	… 大さじ2
ウスターソース	… 大さじ1
ケチャップ	… 大さじ2
水(しいたけの戻し汁)	… 200(内100)cc
塩	… 小さじ1
トマト缶	… 1/2缶

作り方

<切り方>

- ・玉ねぎ:みじん切り・人参:5mmの角で薄切り・しょうが, にんにく:みじん切り
- ・しいたけ, たけのこ(カレー用):5mm角切り・かぼちゃ:5mmの薄切り・パプリカ:△上がとがるように(三角形)

<甘露煮>

- 1 小鍋にしいたけ, 戻し汁をひたひたになるまで入れ(足りなければ水), 火にかける。
- 2 あくを取り, 砂糖(大3)と塩(ひとつまみ)を入れ煮る。
- 3 煮汁が減ったら, しょうゆ(大3)を入れ, 煮ついたら, みりん(大2)を入れ, つやが出たら完成。
- 4 ご飯と混ぜる用のみじん切り(40g)とトッピング用の薄切り(40g)にする。

<米>

- 5 炊飯器に洗った米(2合), コンソメ(小1/2), 塩(ひとつまみ), 戻し汁(100cc)+水(300cc)を入れ炊く。
- 6 炊き上がったら, しいたけの甘露煮を入れ, まぜる。

<カレー>

- 7 フライパンに油を適量入れ, しょうが, にんにくを入れ, 香りが出るまで熱する。
- 8 玉ねぎ+塩を入れて軽く炒め, たけのこ, にんじん, しいたけを, すくった時にひとかたまりになるまで炒める。
- 9 炒まったら, 野菜を上によけ, 空いたスペースで肉, 塩(ひとつまみ)を入れ炒める。
- 10 肉に8割火が通ったら, 上によけた野菜と合わせ, カレー粉(大2)を入れ, 香りが出るように軽く炒める。
- 11 香りがでたら, トマト缶(1/2缶), 水200cc(うち戻し汁50cc), ウスターソース(大1), ケチャップ(大2), 塩(小1)を入れ, 弱火で煮て, 水分が飛んだら完成。

<トッピング(かぼちゃ, パプリカ, きぬさや)>

- 12 素揚げする。色が鮮やかになったり, 火がとおったりしたらOK

森からの茸チーズ・グラタン

一般の部 優秀賞

材料(4人分)

<炊き込みご飯>

米	...	1カップ
乾しいたけ	...	1枚
たけのこ水煮	...	10g
水	...	140g
乾しいたけの戻し汁	...	100g

<筑前煮>

鶏もも肉	...	150g
乾しいたけ	...	4枚(24g)
たけのこ水煮	...	70g
れんこん	...	50g
ごぼう	...	50g
人参	...	50g
こんにゃく	...	50g

サラダ油 ... 大さじ1+1/3

A	だし汁(かつお節・昆布)	...	各1/2カップ
	乾しいたけの戻し汁	...	1/4カップ
	みりん, 酒	...	各大さじ1
	しょうゆ, 砂糖	...	各大さじ2



<ベシャメルソース>

無塩バター	...	40g
小麦粉	...	40g
牛乳	...	530cc
ローリエ	...	1/2枚
塩・こしょう	...	少々

<トッピング>

ピザ用チーズ	...	80g
パン粉	...	10g
乾しいたけ(炒った粉末)	...	適量
イタリアンパセリ	...	適量

作り方

<下準備>

- ・乾しいたけをフードプロセッサーにかけ、ザルでこす。粗しいたけはご飯に粉末はトッピング用に使用。
- ・たけのこ:上部はみじん切り(炊き込みご飯),下部は1cm厚さのいちよう切り(筑前煮)にする。
- ・鶏もも肉:ひと口サイズに切る。・水で戻した乾しいたけ→石づきを取って1/8に切る。
- ・れんこん:皮をむいて1cm厚さのいちよう切りにし、酢水につけて水気をきる。
- ・ごぼう:皮をむいて乱切りにし、水にさらして水気をきる。
- ・人参:皮をむいて1cm厚さのいちよう切りにする。

大きさを揃える

<炊き込みごはん>

- 1 米を洗米し、乾しいたけ(フードプロセッサー後のもの),たけのこ(みじん切り),水,乾しいたけの戻し汁を炊飯器に入れ、炊飯する。

<筑前煮>

- 2 鍋にサラダ油(小2)を熱し、鶏肉を炒める。
- 3 鶏肉に焼き色がついたら、ごぼう,しいたけ,こんにゃくを加え、サラダ油(小2)を足して炒める。
- 4 たけのこ,れんこん,人参を加えて炒める。
- 5 「A」の調味料を全て加え、煮たったらアクを取って、落とし蓋をし中火で約10~15分煮る。
- 6 煮汁が少なくなったら火を止め、粗熱を取る。

<ベシャメルソース>

- 7 別の鍋にバターを溶かし、火からはずして、小麦粉を加え、弱火で焦がさないように炒める。
- 8 粉っぽさがなくなったら、軽く温めた牛乳をレードル1杯分ずつ加え、溶きのばす。
- 9 ローリエを加え、とろみがついてくるまで煮て、塩・こしょうで味を整える。

<グラタン>

- 10 器に炊き込みご飯を広げ、筑前煮を盛り付ける。
- 11 ベシャメルソースをかけ、チーズ,パン粉をのせて、予熱したオーブン200℃で8~9分程度焼く。
- 12 乾しいたけ(粉末)をフライパンで炒る。
- 13 チーズに焼き色がついたら、炒った乾しいたけの粉末を振りかける。

たけのこのカップリゾット

一般の部 優秀賞



材料 (4人分)

たけのこ(水煮)	… 3本
乾しいたけ	… 2枚
イタリアパセリ	… 4枚
コンソメの素	… 25g
トマトとバジルソース	… 80g
ベーコン	… 40g
オリーブオイル	… 適量
チーズ	… 20g
生米	… 100g
しめじ	… 1/2個
バター	… 10g
生クリーム	… 30g
粉チーズ	… 15g
塩・こしょう	… 適量

作り方

- 1 鍋に同量の米と水を、バター5g、塩こしょうを入れ炊く。
- 2 たけのこの下の方を4枚、輪切りにし、真ん中をくり抜きカップにする。→「A」
残りの上の方は、角切りにする。→「B」
1個は8等分のくし形にする。→「C」
- 3 水で戻した乾しいたけ、しめじ、ベーコンを小さめの角切りにする。
- 4 「3」と「B」のたけのこをバターで炒める。
- 5 「4」に「1」を入れ、しいたけの戻し汁、コンソメ、生クリームを入れ、最後に粉チーズを入れて仕上げる。
- 6 「A」と「C」のたけのこをしいたけの戻し汁、コンソメで煮る。
- 7 「6」の水気を取り、オリーブオイルをいれたフライパンで焼き色をつけ、塩こしょう。
- 8 盛り付け

まるごとしいたけの さつまいも鶏ミンチフライ

一般の部 優良賞

材料(4人分)

乾しいたけ	...	8個
スライスチーズ	...	3枚
さつまいも	...	150g
砂糖(省略可)	...	5~10g
鶏ひき肉	...	200g
塩(肉下味用)	...	0.2g
こしょう(肉下味用)	...	0.2g
サラダ油(揚げ油)	...	500ml
<パネ用>		
薄力粉	...	40g
全卵	...	80g
パン粉	...	80g
<付け合わせ>		
ミニトマト	...	8個
ブロッコリー	...	1/2株
塩(ブロッコリー用)	...	10g
パセリ	...	5g
<ソース>		
とんかつソース	...	20g
トマトケチャップ	...	20g
砂糖	...	5g



作り方

<まるごとしいたけのさつまいも鶏ミンチフライ>

- 1 乾しいたけを水で戻す。
- 2 さつまいもペーストを作る。皮を向いたさつまいもを竹串がスッと通るまで茹でる。茹でたら裏ごしして、ペースト状にする。そして、砂糖を適量(5~10g程度)加え、甘さを調整する。
※さつまいもだけで甘さが十分な場合は砂糖を加えない。
- 3 鶏ひき肉に塩、こしょうをそれぞれ適量(約0.2g)加え、こねる。
- 4 「2」のさつまいもペーストは10gずつに分け、丸める。(8個作る)
「3」の鶏ひき肉は25gずつに分けておく。(8個作る)
- 5 スライスチーズは2枚重ねにし、6等分に切る。
- 6 しいたけの軸を取り、かさの内側に「スライスチーズ」を置く。
※「スライスチーズ」がしいたけのかさからはみ出ないように切って大きさを調整する。
さつまいもペーストを「スライスチーズ」の上からかさの内側に埋め込むように敷き詰める。
※「スライスチーズ」が溶け出さないように、さつまいもペーストでしっかりとを覆う。
さつまいもペーストの上に、鶏ひき肉を置いて、平らにならし、形を整える。
- 7 「6」を薄力粉→卵(溶き卵)→パン粉の順につけ(パネ)、180℃の油で揚げる。

<付け合わせ>

- 8 ブロッコリーはたっぷりの水に塩を適量(10g程度)入れて茹でる。
- 9 ミニトマトは水で洗う。お好みで半分にカットする。(そのまま使ってもOK)
- 10 パセリはみじん切りにする。

<ソース>

- 11 とんかつソースとトマトケチャップを混ぜる。
- 12 砂糖を加え混ぜて、電子レンジで600Wで10~30秒加熱し、砂糖を溶かす。
- 13 混ぜたときザラザラ感がなかったらOK。

<盛り付け>

- 14 お皿にフライを置く(2個/人)。フライの中心にみじん切りにしたパセリをちらす。
- 15 ミニトマト(1人2個)、ブロッコリー(1人2個程度)を盛る。ソースをかけて完成。

小麦粉・卵不使用！ 米粉パンのたけのこ・バインミー

一般の部 優良賞



材料(4人分)

<照り焼き>

鶏もも肉 …… 300g
たけのこ …… 200g

<調味料A>

オレンジ
マーマレードジャム …… 120g
醤油 …… 120g

<なます>

大根・人参・きゅうり …… 各50g
塩(塩もみ) …… 適量
すし酢 …… 大さじ2

<米粉パン>

米粉パンミックス …… 320g

<材料B>

イースト …… 6g
水 …… 240g
油 …… 20g

<付け合わせ>

ポテトチップス …… 50g

作り方

- 1 「調味料A」を蓋つきの鍋に入れ、鶏もも肉(皮面が下)、たけのこを入れ、弱火で蓋をして15分煮る。途中、鶏もも肉、たけのこを上下に裏返し味が均一になるようにする。15分経過したら火を止め、そのまましばらく置く。
- 2 鶏もも肉を煮ている間に、米粉パンの生地を作る。市販の米粉パンミックスに「材料B」を入れ、35度で20分発酵、その後生地を4等分し長方形に形を整える。190度に予熱したオーブンで15~20分焼く。
- 3 パンを焼いている間になますを作る。野菜は千切りにし、軽く塩をふり、軽く揉んだ後、さっと洗い、水分を抜き、すし酢をかけてなじませる。
- 4 焼き上がったパンに切れ目をいれて、具材を挟んで出来上がり。

バンブーシュ

一般の部 優秀賞



材料(4人分)

たけのこ	…	320g
にんじん	…	50g
枝豆		40g
卵	…	2個
牛乳	…	大さじ4
チーズ	…	適量
油, 塩	…	適量
醤油	…	小さじ2
砂糖	…	小さじ1
みりん	…	小さじ2
出汁	…	小さじ4
水	…	400g
鰹節	…	適量

調味料A

作り方

- 1 たけのこと人参を薄切りにする。
- 2 鍋に切った人参, 枝豆を入れ, 少しの塩と油で炒める。
- 3 たけのこを炒めてから「調味料A」を加えて弱火でじっくり煮る。火が通ったら, 火から離し休ませる。
- 4 卵と牛乳を混ぜ, 卵液を作る。型に, タケノコの煮物→卵液→チーズの順に盛り付ける。
- 5 オーブンで約10分焼く。
- 6 チーズが溶け, 卵液が固まれば完成。

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

乾しいたけ料理

森のめぐみ香るあんぱん
～きのことあんこのハーモニー～
〔つぶあん、クリームチーズ、くるみ〕 … 1

乾しいたけを使った
和風タップナードのブルスケッタ
〔エビ、サーモン、クリームチーズ〕 … 4

しいたけづくしのキーマカレー
〔合挽肉、カレー粉、トマト缶〕 … 5

森からの茸チーズ・グラタン
〔鶏もも肉、たけのこ、チーズ〕 … 6

まるごとしいたけの
さつまいも鶏ミンチフライ
〔鶏挽肉、さつまいも、チーズ〕 … 8

<乾しいたけの戻し方>

- ①戻す前にさっと水で洗う。
- ②保存袋等に入れ、浸るくらいの冷水（5℃程度）を注ぐ。
- ③冷蔵庫で10時間程度おく。

【参考】

鹿児島県産原木しいたけ
まるごとガイドブック

令和6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

たけのこ料理

かぐや姫
〔乾しいたけ、サダガキ、オクラ〕 … 2

たけのこのスタミナボール
〔米、あらびきガーリック、チーズ〕 … 3

たけのこカップリゾット
〔乾しいたけ、ベーコン、チーズ〕 … 7

小麦粉・卵不使用！
米粉パンのタケノコ・バインミー
〔鶏もも肉、ルンヅマレードジャム、
米粉パンミックス〕 … 9

バンブーシュ
〔卵、にんじん、枝豆〕 … 10

<水煮たけのこの保存法>

- ①たけのこを2～4つ割りにする。
- ②保存容器に入れ、水をたけのこが完全にかぶるまで加える。
- ③冷蔵庫で3～4日間保存が可能。
水は、毎日変える。

【参考】きょうの料理、2022年
4月18日放送、山脇りこ「たけ
のこの茹で方の基本」

これまでの
コンクールの結果や
料理レシピはこちら→

