

# 第17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



第17回 森のごちそうコンクール  
たけのこあんの包み揚げ

ジュニアの部 最優秀賞（県知事賞）



材 料

しいたけ(戻し重量)

	・・・	30g
たけのこ	・・・	50g
アボガド	・・・	30g
レモン果汁	・・・	小さじ1
醤油	・・・	大さじ1
酒	・・・	大さじ1
みりん	・・・	大さじ1
塩	・・・	少々
ごま油	・・・	大さじ1
ラー油	・・・	適量
ご飯	・・・	320g
ごま	・・・	10g
あおのり	・・・	3g

<甘酢あん>

酢	・・・	大さじ1/2
砂糖	・・・	大さじ1
醤油	・・・	大さじ1
水	・・・	大さじ1
片栗粉	・・・	小さじ1/2

作り方

- ① しいたけ・たけのこをあらわれ切りにし、調味料で炒める。
- ② アボガドをペースト状にし、レモン果汁を加える。
- ③ ①と②を混ぜる。
- ④ ご飯の中に②を入れて、団子状に丸める。
- ⑤ ごまと青のりをそれぞれ表面にまぶし、2種類作る。
- ⑥ ⑤を約160℃の油で揚げる。
- ⑦ 甘酢あんを作り、油を切った⑥にかける。

# しいたけ香るアランチーニ

一般の部 最優秀賞（県知事賞）



## 材 料

干しいたけ(大)・・・10枚  
A しょうゆ・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ1  
酒・・・大さじ1  
砂糖・・・小さじ1  
出し汁・・・50ml  
米・・・200g  
ベーコン・・・70g  
玉ねぎ・・・1/2個  
ホールコーン・・・30g  
粉チーズ・・・20g  
ピザ用チーズ・・・20g  
カレー粉・・・5g  
パン粉・・・100g  
卵・・・2個  
松の実・・・20g  
ベビーリーフ  
・・・1/5パック  
レモン・・・1/2個  
コンソメ・・・3/4個  
(スープ150ml)  
ミニトマト・・・12個

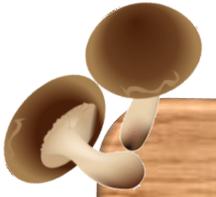
## 作り方

- ① しいたけを戻す（戻し汁はライスコロケに使用），戻ったら9枚を5mm角に切りAで煮る。
- ② ベーコンを3mm角に切る。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにする。
- ④ フライパンを熱し，玉ねぎを炒める。しんなりしたらベーコンを加え，さらに炒める。
- ⑤ コーン，しいたけを加え炒める。
- ⑥ しいたけの戻し汁(150ml)とスープを入れ，白ご飯を入れてリゾットを作る。
- ⑦ 塩，こしょうで味を調べ，火を止め，粉チーズを加え，余熱で火を通す。
- ⑧ バットに移し，氷水に当てて冷やし，20gに整形する。
- ⑨ 小麦粉，卵，パン粉(1つはフードプロセッサーにかけてカレー粉を混ぜる。1つはそのまま)の順番に衣をつける。
- ⑩ 170℃の油で色よく揚げる。
- ⑪ 盛りつけて完成。

## 第17回 森のごちそうコンクール

# 干し椎茸手打ちうどん

ジュニアの部 優秀賞



### 材 料

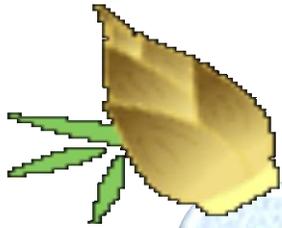
強力粉	・・・	320g
薄力粉	・・・	80g
干しいたけ(麩)	・・・	7個(60g)
酒	・・・	30g
砂糖	・・・	大さじ2
しょうゆ	・・・	大さじ3
水	・・・	300cc
卵	・・・	2個
えび	・・・	4尾
きゅうり	・・・	1体
みょうが	・・・	4個
天かす	・・・	大さじ6
ミニトマト	・・・	8個
塩	・・・	10g
干しいたけ	・・・	3個
めんつゆ		

### 作り方

- ① 干しいたけ3個を水で戻す。
- ② 干しいたけ7個(60g)をミルミキサーで粉末にする。
- ③ 強力粉、薄力粉、②を混ぜる。
- ④ 水300ccと塩10gで塩水を作る。
- ⑤ ③に④を少しずつ入れながら練っていく。
- ⑥ 耳たぶと同じくらいの固さになったらラップで巻き、冷蔵庫で1時間ほど寝かす。
- ⑦ ①で戻したしいたけ、戻し汁に酒、砂糖、しょうゆを入れ煮詰める。
- ⑧ 卵を割り、薄焼き卵を4枚作る。
- ⑨ きゅうりを千切り、みょうがを輪切り、えびを茹でる。
- ⑩ 生地を取り出し、打ち粉をまぶしながら、できるだけ長方形に伸ばしていく(茹でるとき膨れてくるので、できるだけ薄く伸ばす)。5mm幅で切る。
- ⑪ 沸騰した湯に⑩を入れ、4～5分湯がき、氷水でしめてぬめりをとる。
- ⑫ 皿に盛り付けて、薬味などを乗せて完成。

# 鶏ひき肉のミートローフ

ジュニアの部 優秀賞



## 材料

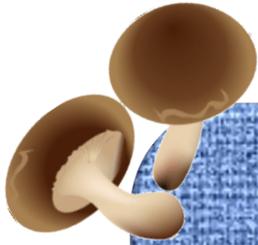
鶏ひき肉	・・・	300g
ベーコン	・・・	60g
たけのこ(水煮)	・・・	90g
グリーンピース	・・・	30g
にんじん	・・・	30g
玉ねぎ	・・・	30g
牛乳	・・・	20g
卵	・・・	20g
パン粉	・・・	20g
油	・・・	4g
塩	・・・	適量
こしょう	・・・	適量
ケチャップ	・・・	30g
ウスターソース	・・・	30g

## 作り方

- ① 材料はすべて同じ大きさに切る。
- ② 玉ねぎ, にんじんは炒めてボウルに移して冷ます。
- ③ パウンド型にクッキングシートを敷いて, ベーコンを型に合わせて置く。
- ④ 鶏ひき肉に塩とこしょうを加え, 粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑤ 型に1/2の量の④を入れ, 具を間に入れる。
- ⑥ 最後に残りの④を入れる。
- ⑦ 空気をよく抜き, ベーコンをかぶせる。
- ⑧ オーブンで180℃, 15分程焼く。
- ⑨ 冷めたら, 崩れないように注意して切る。
- ⑩ ケチャップとウスターソースを混ぜ合わせて火にかけ, 水分をとばす。

# 森のしいたけいなり

ジュニアの部 優秀賞



## 材 料

油揚げ(薄揚げ)・・・6枚  
乾しいたけ・・・6個  
精白米・・・375g  
大葉・・・4枚

### 【しゃり酢】

塩・・・5g  
酢・・・30cc  
砂糖・・・20g

### 【出汁ジュレ】

ゼラチン・・・6g  
椎茸の戻し汁・・・300cc  
濃口醤油・・・75cc  
味醂・・・75cc  
ザラメ・・・40g  
水・・・300cc

## 作り方

### 【出汁ジュレ】

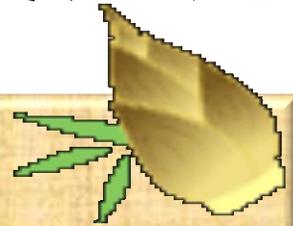
- ① しいたけの戻し汁を火にかけて、沸騰したら火を止めてゼラチンを加える。
- ② よく混ぜて、ステンレスのバットに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

### 【しゃり作り】

- ③ 御飯にしゃり酢（塩，酢，砂糖）を混ぜてなじませる。
- ④ ぬらした布巾をかぶせて、休ませておく。
- ⑤ 油揚げを沸騰した湯の中に入れて油抜きをする。
- ⑥ 戻ったしいたけをスライスにする。
- ⑦ 水，濃口醤油，味醂，ザラメを鍋に入れて，その中に⑤，⑥を入れる。
- ⑧ 15分炊く。炊き終わったら取り出す。
- ⑨ 油揚げは軽くしぼり，半分に切って開く。
- ⑩ 油揚げに炊き上げたしいたけを入れ，その後しゃりを詰める。
- ⑪ 三貫握り，上に細切りにした大葉と出汁ジュレをかけて完成。

# 森のごちそうグラタン ～筍と霧島サーモンのマリナーージュ～

一般の部 優秀賞



## 材 料

霧島サーモン	・・・	200g
筍	・・・	4個
椎茸	・・・	1/2P
舞茸	・・・	1/2P
エリンギ	・・・	1/2P
ブロッコリー	・・・	40g
玉葱	・・・	1/2個
生クリーム	・・・	300cc
白ワイン	・・・	30cc
コンソメ	・・・	10個
チーズ2種	・・・	適量
水	・・・	2リットル
パセリ	・・・	適量
バター	・・・	適量
オリーブオイル	・・・	適量
塩・コショウ	・・・	適量

## 作り方

- ① コンソメを水に溶かし筍に竹串で少し穴をあけ味を染み込みやすくし、弱火で煮ていく。
- ② 霧島サーモンは2cm角に切る。
- ③ 玉葱は5mm角に切る。
- ④ パセリはみじん切りにする。
- ⑤ ブロッコリーは小さく入り分け、コンソメで下茹でする。
- ⑥ 両手ソテーパンにバター、オリーブオイルを入れ、玉葱、塩を入れ炒める。
- ⑦ 玉葱がしんなりしたら端に寄せて霧島サーモンを入れ塩、コショウをして炒める。
- ⑧ 炒めたら火を強め白ワインを入れアルコールを飛ばす。
- ⑨ 生クリームを入れとろみが出るまで煮詰めていく。
- ⑩ 塩、コショウで味を整える。
- ⑪ 筍を取り出し上部を約3cm切り、中を5mmの厚さにくり抜く。
- ⑫ 筍の器に8をたっぷり入れ、上にチーズ2種、パセリのみじん切りを掛け、200℃のオーブンで4～5分焼く。
- ⑬ キノコは下処理をし、150度のオーブンで20分焼く。
- ⑭ 皿に盛り付け完成。

# 乾しいたけのアッシュパルマンティユ風 ～シャンピニオンソースを添えて

一般の部 優秀賞



## 材 料

木綿豆腐	・・・	1丁
乾しいたけ	・・・	1袋
人参	・・・	1本
玉ねぎ	・・・	1個
にんにく	・・・	1片
赤ワイン		
トマトペースト		
じゃが芋	・・・	2～3個
塩, 胡椒		
EXVオイル		
生クリーム		
水		
顆粒コンソメ		

## 作り方

### A 【なんちゃって椎茸と豆腐のポロネーゼ】

- ① 木綿豆腐の水気を切り、崩していく。戻した乾しいたけの水気をペーパーで拭き取り椎茸はアッシュにして豆腐と合わせる。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、アッシュした玉ねぎを加え、塩を振ってじっくりソテーし、水分を出しながら味と香りを出していく。
- ③ ②の玉葱がしんなりとしてきたら、アッシュした人参、潰したにんにくを入れてソテーする。
- ④ ①を鍋に加え、ソテーする。
- ⑤ ④が浸る程度の赤ワインを加えて水分がなくなるまで煮詰めていく。
- ⑥ 水分がなくなってきたら、そこにトマトペーストを加え、さらに煮詰めて旨味を凝縮させる。

### B 【マッシュポテト】

- ① じゃが芋の皮を剥ぎ、よく水洗いしたら塩水で水からボイルする。
- ② 竹串がスッと入るくらいになったら水をこぼし、サッと火にかけて水気をとばす。
- ③ じゃが芋を木ベラなどで潰して裏漉しする。
- ④ 塩, 胡椒, EXVオイルで調味する。

### C 【シャンピニオンソース】

- ① アッシュした玉葱を、鍋に少量のオリーブオイルを入れて汗をかかせるようにスウエする。
- ② 水気を拭き取った椎茸（アッシュ）を加え、しんなりと香りが出るまでソテーする。
- ③ 水と顆粒コンソメを加え、水分がなくなるまで煮詰めていく。
- ④ 生クリームを加え、少し煮詰めて濃度をつける。
- ⑤ 塩, 胡椒, レモン汁で味を調べて完成。

### 【盛り付け】

- ① セルワルにBのじゃが芋を平たく敷き詰め、その上にAの椎茸ポロネーゼを同様に敷き詰める。これを3層ずつ乗せ、一番上にパン粉をまぶしてガスバーナーで軽く炙る。
- ② ①をお皿の中央に盛り付けたら、左右を分かつように半分ずつAの残りりとCのシャンピニオンソースをかけ、最後にイタリアンパセリを飾って完成。

## 第17回 森のごちそうコンクール

# たけのこかるかん

一般の部 優良賞



### 材 料

たけのこ	・・・	120g
混合だし	・・・	適量
黒糖	・・・	30g
薄口醤油	・・・	30g
片栗粉	・・・	20g
水	・・・	20g
山いも	・・・	100g
水	・・・	70g
砂糖	・・・	70g
卵白	・・・	1個分
砂糖	・・・	30g
かるかん粉	・・・	100g

### 作り方

- ① たけのこをフードプロセッサで細かくし、鍋に入れ、ひたひたになるくらいだしを入れ、黒糖、薄口を入れ汁気がなくなるくらいまで煮る。  
ある程度汁気がとんだら2等分し、1つはそのまま冷やし、もう一つは水溶き片栗粉であんを作って冷やす。
- ② 山いもはすりおろし、水、砂糖と合わせておく。卵白はメレンゲをつくる。  
山いもとメレンゲを合わせかるかん粉を入れ、サクリ混ぜる。
- ③ ②に①のそのまま冷やしたたけのこを水分をよくきって混ぜ合わせる。  
油を塗ったかるかん型に半分生地を入れ、たけのこのあんをまん中におき上にまた生地をのせる。
- ④ 蒸気のあがった蒸し器で20分程蒸す。

# 万能料理の筍&肉炒め料理

一般の部 優良賞



## 材料

筍(煮物)	・・・	100g
豚ひき肉(ミンチ)	・・・	100g
薩摩揚げ	・・・	40g
餃子の皮	・・・	12枚
ミニトマト	・・・	13個
小葱	・・・	適量
醤油(濃)	・・・	小さじ2
みりん	・・・	大さじ1
酒	・・・	大さじ1
砂糖	・・・	小さじ1
とろけるチーズ	・・・	4枚
ごま油	・・・	適量

## 作り方

- ① 前もって筍をボイルして、水気を切り、あられ切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて、中火で熱する。
- ③ ボウルに醤油、みりん、酒、砂糖を入れ、混ぜておく。
- ④ フライパンが熱したら、豚ひき肉を入れ、ポロポロになるまで炒め、筍を加えて、調味料を加えて炒め水分が無くなるまで炒めて、薩摩揚げを加えて、混ぜて、軽く炒め、火を止める。
- ⑤ 餃子の皮を型に入れて200℃で2分、オーブンに掛けて、2分たったら取り出す
- ⑥ 取り出した餃子の皮にフライパンで炒めた具材を入れて、とろけるチーズを乗せて200℃で2分、オーブン入れる。
- ⑦ 型から取り出して、皿の盛り付けて、ミニトマトを添えて、小葱を乗せて完成。

-----  
筍の食感が楽しみたい方はさいの目切りがよい。  
餃子の皮のパリパリ感が欲しい場合は最初のオーブン時間を1分長くする。  
薩摩揚げはあられ切りしていますが大きさは自由。

## 第17回 森のごちそうコンクール

# 原木しいたけのクリスタルドーム

一般の部 優良賞



### 材 料

板ゼラチン	・・・	3g×2
コンソメ	・・・	1個
しいたけ	・・・	1枚
えび	・・・	4尾
ほたて	・・・	3個
サーモン	・・・	50g
レモン	・・・	1個
赤パプリカ	・・・	1個
ブロッコリー	・・・	1/2株
大根	・・・	30g
人参	・・・	30g
トマト	・・・	2個
オリーブオイル	・・・	少々
セルフィーユ		

【フレッシュトマトソース】  
湯向きしたざく切りトマト

	・・・	1個
ワインビネガー	・・・	25cc
オリーブオイル	・・・	100cc
マスタード	・・・	小さじ1/2
塩、こしょう	・・・	少々
レモン汁	・・・	小さじ1/2

### 作り方

- ① 乾しいたけをもどす。
- ② 材料を切って茹でる。
- ③ ゼラチンをコンソメスープに溶かす。
- ④ 水を張ったバットに容器を冷やしてコンソメを少量ずつ入れて、一度薄い膜を張る。
- ⑤ 茹でた材料を氷水で冷やして④に詰めてコンソメゼリーを流し入れ、冷やし固める。

【フレッシュトマトソース】

- ⑥ トマトを湯向きし、たねをとり軽く塩をしてざるにあげ、水分を取る。
- ⑦ 調味料を混ぜる。
- ⑧ 盛り付けて完成。