

かごしまの森の恵み、いただきます。

# 森のごちそうレシピ手帖

たけのこ・乾しいたけ



第14回森のごちそうコンクールレシピ集  
鹿児島県 森林経営課



## 第14回 森のごちそうコンクール

# しいたけの焼きおにぎりとおにぎらず

ジュニアの部 最優秀賞（県知事賞）



### 材料

米	…	3合
乾しいたけ	…	4枚
人参	…	1/3本
油揚げ	…	1/2本
薄口醤油	…	大さじ3
濃口醤油	…	大さじ2
みりん	…	大さじ1
酒	…	大さじ1
だしの素	…	小さじ2
しいたけの戻し汁	…	600ml
しそ	…	5枚
ゴマ	…	大さじ2
かつおぶし	…	1.5袋
卵	…	2個
みりん	…	小さじ1
薄口醤油	…	小さじ1
塩・砂糖	…	少々
サラダ油	…	小さじ1
乾しいたけ	…	6枚
しいたけの戻し汁	…	大さじ6
濃口醤油	…	大さじ1
酒	…	大さじ1
みりん	…	大さじ1
のり	…	4枚

### 作り方

- ①（事前に米をとぎ、給水させておく。）
- ② 戻したしいたけ、人参、油揚げをみじん切りにする。
- ③ しいたけの戻し汁と合わせて、目盛りを合わせて米を炊く。
- ④ 薄焼きたまごをつくる。
- ⑤ しそを5mm角に切っておく。
- ⑥ 半分残したしいたけを薄切りにし、調味料を加えて甘辛く煮詰める。
- ⑦ ご飯が炊きあがったら、しそ、ごま、かつおぶしを加えて混ぜ、おにぎりをつくる。
- ⑧ おにぎらずは、ラップをしき、のりをしいてご飯をのせ、煮たしいたけと薄焼きたまごの上にご飯をのせて折りたたみ、しばらく置いておく。
- ⑨ 焼きおにぎりは、煮詰めたタレをおにぎりの表面に塗り、しいたけをのせて、オーブントースターで200℃で10～15分焼き、焦げ目が付いたら裏返して同じように焼く。
- ⑩ おにぎらずを半分に切る。
- ⑪ 焼きおにぎりは、焼き目がついた皿に盛り完成。

## 第14回 森のごちそうコンクール

# たけのこモチモチ焼売

一般の部（たけのこコース） 最優秀賞（県知事賞）



### 材 料

たけのこ	…	180g
ライスペーパー	…	12枚
豚ひき肉	…	300g
玉ねぎ	…	150g
片栗粉	…	小さじ6
乾しいたけ	…	30g
（戻したもの）		
グリーンピース	…	12粒
サラダ油	…	少々
砂糖	…	大さじ1
濃口醤油	…	大さじ1
生姜チューブ	…	少々
しいたけ戻し汁	…	大さじ1

### 作り方

- ① 材料を切る。  
（たけのこ…そぐように薄くスライス）  
（※1個につき約15g使用）  
（残りはすり下ろし、角切りにする）  
（玉ねぎ…みじん切り）  
（戻したしいたけ…みじん切り）
- ② ポウルに豚ひき肉を入れてこねる。  
みじん切りにした玉ねぎ+片栗粉とみじん切りにしたしいたけ、調味料を加えて更によくこねる。
- ③ 1個約50gの団子を作り、その周りにスライスしたたけのこをはり付けるようにする。肉の部分をたけのこで隠すようにして！
- ④ 直径16cmに切ったライスペーパーをぬらして③を包む。  
包んだ後、重なるライスペーパーの山の部分は切り落とし、1番上にグリーンピースをのせる。くっつかないようにサラダ油を軽く生地に塗る。
- ⑤ 蒸し器にて約10分蒸す。

第14回 森のごちそうコンクール

# 野菜たっぷり椎茸の花シューマイ

ジュニアの部 優秀賞



## 材 料

乾しいたけ	…	14個
豚の挽肉	…	200g
人参	…	75g
ブロッコリー	…	40g
おろし生姜	…	小さじ1
鶏ガラスープの素	…	小さじ2
薄力粉	…	適量
ぎょうざの皮	…	10枚
塩	…	適量
めんつゆ	…	100cc
水	…	100cc

## 作り方

- ① 水で戻したしいたけ2個と軸をみじん切りにする。  
人参、ブロッコリーはボイルして、みじん切りにする。
- ② 軸を切った12個のしいたけは、内側に切り込みを入れ、味がしみやすくし、めんつゆと水で合わせたので炊く。
- ③ ボールに豚の挽肉、野菜、おろし生姜、鶏ガラスープの素、塩を入れて混ぜる。
- ④ しいたけの水気を取り、内側に薄力粉をまぶし、③の形を整えながらのせていく。
- ⑤ ぎょうざの皮を干切りにし、④を上のにのせ、約15分くらい蒸し器で蒸す。
- ⑥ しいたけの戻し汁、めんつゆ、蒸したときにでた汁を併せる。
- ⑦ 皿に盛りつけて完成。

## 第14回 森のごちそうコンクール

# 炊き込み桜島ご飯 梅のマグマジュレ

ジュニアの部 優秀賞



### 材 料

炊き込みご飯

米	…	300g
乾しいたけ戻し汁	…	350ml
乾しいたけ	…	100g
人参	…	80g
油揚げ	…	80g
ごぼう	…	80g
酒	…	10ml
薄口醤油	…	20ml
ミックスチーズ	…	60g
ローズヒップティー	…	1パック
水	…	100ml
乾しいたけ	…	4枚(64g)
戻し汁	…	30ml
砂糖	…	9g
濃口醤油	…	8g
人参	…	40g
砂糖	…	9g
ブロッコリー	…	120g
塩	…	適量
寒天	…	0.5g
薄口醤油	…	4ml
梅干し	…	1個

### 作り方

- ※ 乾しいたけは戻しておく。
- ① 米は洗い、ザルにあげておく。
  - ② 乾しいたけ、人参、油揚げは短めの千切り、ごぼうはさがきにする。  
飾り用の乾しいたけを“丸に十の字型”に切る。切りくずは一緒に炊く。
  - ③ ①、②、しいたけの戻し汁、酒、薄口醤油を炊飯器に入れ、早炊きで炊く。
  - ④ マグカップに紅茶パック、水、寒天、きざんだ梅干し、薄口醤油を入れて混ぜ、電子レンジで沸騰させた後、冷やす。
  - ⑤ 人参はねじり梅にし、グラッセする。
  - ⑥ ブロッコリーは、1人3個になるように切り、青茹でする。
  - ⑦ 乾しいたけは、砂糖と薄口醤油で煮含める。
  - ⑧ 炊きあがったご飯にチーズを混ぜ、山型に盛る。
  - ⑨ ⑤の人参、⑥のブロッコリー、⑦の乾しいたけを飾り付ける。
  - ⑩ ⑤のジュレを細かくしてからかける。

## 第14回 森のごちそうコンクール

# たけのこの山

一般の部（たけのこコース） 優秀賞



### 材 料

	たけのこ（水煮）	…	2本
	合い挽き肉	…	100g
	パン粉	…	10g
A	溶き卵	…	40g
	カレー粉	…	6g
	ウスターソース	…	12g
	塩・こしょう	…	少々
	薄力粉	…	適量
衣	溶き卵	…	適量
	パン粉	…	適量
	揚げ油	…	適量
	とろけるスライスチーズ	…	2枚
	《カレーソース》		
	ウスターソース		
	ケチャップ		
	カレー粉		
	水		
	《からしマヨ》		
	マヨネーズ		
	からし		
	牛乳		

### 作り方

- ① たけのこを厚さ1cmの輪切りにして、中をくり抜く。  
くり抜いたものは、みじん切りにしておく。
- ② ボウルに「A」とみじん切りにしたたけのこを入れ、粘りがでるまで混ぜる。
- ③ 輪切りしてくり抜いたたけのこの内側に薄力粉をまぶし、チーズは円の中に入るサイズにカットする。
- ④ 混ぜ合わせた材料をたけのこの内側に、肉→チーズ→肉の順で詰める。
- ⑤ 詰めたたけのこに、薄力粉→溶き卵→パン粉の順でまぶし、170℃ぐらいの油できつね色になるまで揚げる。

#### 《カレーソース》

→材料を全て混ぜ合わせ、電子レンジで15秒程度温める。

#### 《からしマヨ》

→材料を全て混ぜ合わせる。

## 第14回 森のごちそうコンクール

# カラフルミルフィーユ

一般の部（乾しいたけコース） 優秀賞



### 材 料

乾しいたけ	…	大4枚
豚ひき肉	…	300g
しょうが汁	…	3g
濃口醤油	…	小1
塩	…	少々
こしょう	…	少々
しいたけ戻し汁	…	小1
玉ねぎ	…	100g
片栗粉	…	5g
人参	…	40g
枝豆(冷凍)	…	100g
トウモロコシ	…	80g
春巻きの皮(ミニ)	…	6枚
はんぺん(2枚)	…	160g

### 作り方

- ① 人参をみじん切りにする。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして、片栗粉をまぶす。
- ③ 戻した乾しいたけをみじん切りにする。
- ④ 豚ひき肉に調味料「A」を入れ、粘りがでるまで混ぜ、②の玉ねぎを加えて更に混ぜる。その後③を加えて混ぜる。
- ⑤ はんぺんを3枚にスライスする。
- ⑥ 春巻きの皮をシリコンスチーマーの型に敷く。  
(つなぎ目は、水溶き片栗粉でつなげる)
- ⑦ 春巻きの皮に、④のタネ→はんぺん→①の人参→④のタネ→はんぺん→枝豆・トウモロコシ→④のタネを敷き、春巻きの皮で上部を包む。
- ⑧ 20分ぐらい蒸す。
- ⑨ 蒸し上がったら、切り分けて盛りつける。

## 第14回 森のごちそうコンクール

# 竹の子のライスバーガー

一般の部（たけのこコース） 優良賞



### 材 料

たけのこ(水煮)	…	1.5個
桜エビ	…	適量
シソ(大葉)	…	5枚程
小麦粉	…	200g
卵黄	…	1個
だし汁	…	200cc
濃口醤油	…	50cc
みりん	…	50cc
片栗粉	…	適量
キャベツ(千切り)	…	適量
米	…	3合
油	…	適量
白ごま	…	適量
水	…	200cc

### 作り方

- ① たけのこ1/2個をみじん切りにして、だし汁大さじ5と米を混ぜ炊く。
- ② だし汁・濃口醤油・みりんを混ぜ、一煮立ちさせて天つゆをつくる。  
できた天つゆに片栗粉を入れ、粘りをつける。
- ③ 炊けたご飯に、天つゆと白ごまを入れ、混ぜて少しモチモチさせた後、8cm程の丸い型に入れ、パテをつくる。  
パテを200℃程度で5分程度レンジで熱する。
- ④ 卵黄・小麦粉・水を混ぜ、たけのこの千切り・桜エビ・シソ(大葉)を入れ、180℃程に熱した油で揚げる。
- ⑤ 揚げたかき揚げに天つゆを塗る。
- ⑥ パテにキャベツの千切り・かき揚げを乗せ、パテで挟む。

## 第14回 森のごちそうコンクール

# 丸ごとヘルシーカップサラダ

一般の部（乾しいたけコース） 優良賞



### 材 料

トマト	…	4個
豆腐	…	1/2丁
乾しいたけ	…	2個
マイタケ	…	1/4個
エノキ	…	1/3個
たこ	…	50g
ひき肉	…	50g
ニンニク	…	1片
鷹の爪	…	1本
なす	…	1本
オリーブオイル	…	大4~5
塩	…	適量
塩こしょう	…	適量
薄口醤油	…	大1
酒	…	大2
かいわれ	…	適量

### 作り方

- ① 乾しいたけを戻しておく。
- ② マイタケ、エノキを2cmくらいに切る。  
（ほぐす）  
たこを1cm角くらいに切る。  
ニンニクはスライス、鷹の爪は小口切りにする。  
なすも5mm位に輪切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを引き、鷹の爪を2~3個入れて、なすを焼く。  
このとき、塩こしょうを少々入れる。
- ④ 同じフライパンにオリーブオイルを引いて、残りの鷹の爪、ニンニクを香りがでるまで炒める。  
香りがでてきたら、きのこ3種を炒め、火が通ったらひき肉を炒め、色が変わってきたらたこを入れ、少したったら豆腐をほぐし入れる。  
そして炒める。
- ⑤ まず、トマトを湯むきして、トマトの天地を落とし、中をくり抜き、中のかたい実の方はみじん切りにする。  
ドロドロの部分は、オリーブオイルと塩で味を調べてドレッシングをつくる。
- ⑥ 最初に炒めたなすを皿に並べ、トマトカップに、炒めたきのこ類を入れ、なすの部分にドレッシングをかけて、かいわれをを上に盛りつけて完成。

## 第14回 森のごちそうコンクール

# 椎茸のポテトいなり

一般の部（乾しいたけコース） 優良賞



### 材 料

乾しいたけ	…	4枚
ジャガイモ(大)	…	2個
枝豆	…	8個
ギンナン	…	4個
いなり揚げ	…	8枚
卵	…	3個
パプリカ(赤・黄)	…	各1/8
海老	…	4尾
飾り用大根	…	10cm
醤油	…	適量
みりん	…	適量
塩	…	適量
旨味調味料	…	少々

### 作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、たっぷりの湯に塩を入れ、竹串が通るくらいまでゆがく。
- ② 枝豆・ギンナンもゆがく。
- ③ 海老は、下処理(カラを取り、臭み・ワタ取り)をしておく。
- ④ 乾しいたけは水で戻し、戻し汁と醤油・酒・みりんできいたけと油抜きをしいなり揚げを煮て下味を付ける。
- ⑤ ①で熱が残っているうちに、ザルに揚げて水分を飛ばす。
- ⑥ 卵は良く溶き、卵と同量のしいたけ戻し汁を加え、卵液の0.5%の薄口醤油、0.7%の塩、みりん小1+1/2を入れ、裏ごしする。
- ⑦ ④のしいたけを0.5cm角切りに、パプリカも5mm幅の角切りに、海老は1cm幅くらいに切る。
- ⑧ 海老・しいたけ・ギンナン・枝豆・パプリカと⑤のポテトを⑥に混ぜる。
- ⑨ 茶碗にラップを敷き、⑧の卵液を流し入れ、茶巾絞りにし、絞り口から液がでないよう輪ゴム等で止め、15~20分弱火で煮る。
- ⑩ ④のいなり揚げの端を切り袋状にし、⑨の固まった茶巾絞りを入れ形良く整え皿に盛り、飾り切りした大根を周りに散らす。