

第18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

第18回 森のごちそうコンクール  
たけのこたっぷり!!混ぜご飯～炙りたけのこを添えて～

ジュニアの部 最優秀賞(県知事賞)



材 料

たけのこ(水煮)①	…	220g
たけのこ(水煮)②	…	80g
牛豚合いひき肉	…	200g
ねぎ	…	2分の1本
生姜	…	1カケ
温泉卵	…	4個
米	…	2合
酒	…	大2
醤油	…	大1
砂糖	…	大1
オイスターソース	…	大1

作り方

<下準備>

- たけのこ①: 一口大に切り、フードプロセッサーで細くする。  
生姜 : 皮をむき、みじん切り。  
ねぎ : 刻んでおく。  
米 : ご飯を炊いておく。  
調味料 : 計っておく。

1. フライパンに油を引き、生姜の香りが出るまで炒める。
2. ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。
3. 下準備したたけのこ①を入れる。
4. 酒を入れ、少し煮立たす。
5. 醤油、砂糖、オイスターソースを入れ、汁気がなくなるまで炒める。
6. 炊き立てのご飯に混ぜ込む。
7. 盛り付けたら完成。

<トッピング>

温泉卵、ねぎ、たけのこ②(2~3ミリほどの幅で縦に切り、バーナーであぶる)

第18回 森のごちそうコンクール  
タケノコのびっくり爆弾  
～とろろタケノコに甜麵醬マヨネーズを添えて～

一般の部 最優秀賞(県知事賞)



材料

たけのこ	...	160g
山芋	...	320g
米	...	170g
水	...	180g
ごま	...	12g
甜麵醬	...	40g
マヨネーズ	...	40g
黒こしょう	...	適量
中華だし	...	5.5g
すし酢	...	100g
ごま油	...	適量

作り方

1. ご飯を炊く。炊き上がったら、すし酢と合わせて酢飯を作る。
2. たけのこ40gを2mm角に切り、水180mlと中華だし4gを入れ煮込み、下味をつける。
3. 甜麵醬にマヨネーズと黒こしょうを入れ、ソースを作る。
4. 2のたけのこ40gのうち、30gは3のソースと合わせておく。
5. 2のたけのこの残り10gは飾りの時に使用する。
6. 山芋をすりおろし、中華だし1.5gを入れ混ぜる。
7. 直径6cmのセルクル型にごま油を塗り、酢飯の1/8量を型に入れ、4の具入りソースの一部をのせ、さらに酢飯の1/8量をのせて形を作る。同じように4つ(4人分)作る。
8. 皿の上で7のセルクル型を外し、6をかけた後4の具入りソースの残りをかけ、上からの5のたけのこをちらして完成。

第18回 森のごちそうコンクール

乾しいたけの肉詰カラフル揚げ焼き  
～輝くこもれ日ジュレソースを添えて～

ジュニアの部 優秀賞



材 料

乾しいたけ	…	40g
鶏ひき肉	…	150g
小麦粉	…	適量
塩こしょう	…	適量
ミックスベジタブル	…	大さじ4
卵(1/2個)	…	25g
冷水	…	80ml
薄力粉	…	70g
ゼラチン	…	5g
水	…	30g
しいたけの戻し汁	…	100ml
めんつゆ(4倍希釈)	…	20ml
揚げ油	…	20ml

作り方

1. 乾しいたけを水で戻し、戻し汁とめんつゆで煮る。煮汁は残しておく。
2. ゼラチンをふやかす。
3. しいたけの軸をみじん切りする。
4. ふやかしたゼラチンと1の汁を鍋に入れ、火にかける。(ゼラチンが沸騰しないように気をつけて溶かす。味を見て適宜めんつゆを入れる。)
5. 4をカップに入れて冷蔵庫で冷やし固める。
6. 3を鶏ひき肉に加え、肉だねを作る。
7. 戻した乾しいたけに6を詰めていく。
8. 天ぷら衣を作る。
9. 7を天ぷら衣、ミックスベジタブルの順につけて揚げる。
10. 盛り付ける。

第18回 森のごちそうコンクール

# 森の恵みで秘密のドリア

ジュニアの部 優秀賞



## 材料

米	… 200g
霧島産もち麦	… 大さじ2
ごま油	… 大さじ2
鶏もも肉	… 100g
ごぼう	… 20g
にんじん	… 40g
乾しいたけ	… 4枚
しいたけの戻し汁	… 300ml
酒	… 30ml
濃口醤油	… 20ml
バター	… 30g
たけのこ水煮	… 50g
小麦粉	… 30g
牛乳	… 400ml
みそ	… 50g
しいたけの戻し汁	… 100ml
チーズ	… 100g
パン粉	… 16g
ゆで卵	… 2個

## 作り方

### 【炊き込みピラフ】

1. 乾しいたけは水で戻し、米は洗ってざるにあげておく。もち麦はぬるま湯につける。
2. ごぼう、にんじん、戻した乾しいたけは細く切り、鶏肉は一口大に切る。
3. 鍋にごま油の半量で2を炒め一回とりだし、残りの半量のごま油で米を炒める。米が油を吸ったらもち麦、具、戻し汁、酒、醤油を加え、普通に炊く。

### 【たけのこ入りホワイトソース】

4. 大きめの角切りにしたたけのこをバターで炒め、小麦粉を加え粉っぽくなるまで炒める。
5. 4に牛乳を少しずつ加え、なめらかになったらみそを加えしいたけの戻し汁でのばす。

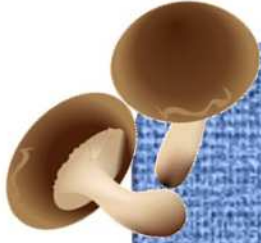
### 【仕上げ】

6. 耐熱の器にごま油を薄く塗り、炊き込みピラフを敷き4等分にしたゆで卵をのせる。
7. 6にたけのこ入りホワイトソースを上からかけて、チーズとパン粉をかける。飾り用のしいたけのスライスをのせる。
8. 230度に温めたオーブンで焼き色がつかまで焼く。

第18回 森のごちそうコンクール

# 楽しいテリーヌ

ジュニアの部 優秀賞



## 材 料

クリームチーズ	…	200g
バジル	…	2g
にんじん	…	20g
たけのこ(水煮)	…	30g
オクラ	…	20g
しいたけ	…	30g
レモン汁	…	5g
塩こしょう	…	少々
ゼラチン	…	5g
濃口醤油	…	大2
みりん	…	大1
酒	…	大2
砂糖	…	大1
生ハム	…	160g

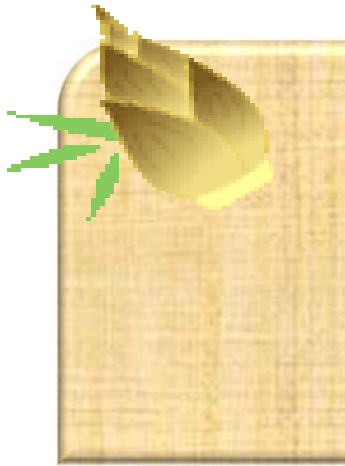
## 作り方

1. クリームチーズを柔らかくし、レモン汁を加える。
2. バジル、にんじんはみじん切り、たけのこは2センチ程度の幅で縦長に切る。しいたけは石づきを取る。
3. バジルと1を混ぜ合わせる。
4. オクラ、たけのこ、しいたけ、にんじんを軽く茹でる。
5. 4を濃口醤油、みりん、酒、砂糖で煮て味を含ませ、汁から取り出し、冷ます(汁はとっておく)。
6. ゼラチンを大さじ3杯の水でふやかし、湯煎にかけて溶かす。
7. 溶かしたゼラチンをクリームチーズに混ぜ、にんじんを入れて混ぜる(少し固かったら、5の汁を加える)。
8. 生ハムを敷いた型に流し込み、野菜を入れる。
9. 冷えて固まったら完成。

第18回 森のごちそうコンクール

# 筍ファラフェル

一般の部 優秀賞



## 材 料

ひよこ豆	…	50g
(ミックスビーンズでも代用可)		
玉ねぎ	…	30g
たけのこ	…	20g
ニンニク	…	5g
オリーブオイル	…	3g
カレー粉	…	0.5g
ガラムマサラ	…	0.2g
食塩	…	0.1g
薄力粉	…	6g
卵	…	5g
パン粉	…	10g
揚げ油	…	適量
ケチャップ	…	10g
マヨネーズ	…	10g
パセリ	…	適量
糸とうがらし	…	適量

## 作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにして褐色になるまで炒める。
2. フードプロセッサーにひよこ豆、たけのこ、ニンニク、オリーブオイル、カレー粉、ガラムマサラ、食塩を入れ、混ぜる。
3. ボウルに1, 2を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やし寝かせる。
4. 3を丸形にし、薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、揚げる。
5. 器に盛り、ケチャップとマヨネーズを合わせたオーロラソースを添え、パセリ、糸とうがらしを盛り付ける。

第18回 森のごちそうコンクール

体あたたまる♪がんもきんちやく

一般の部 優秀賞



材 料

乾しいたけ	… 10枚	
にんじん	… 50g	
木綿豆腐	… 1/2丁	
油揚げ(薄揚げ)	… 4枚	
缶詰コーン	… 20g	
枝豆	… 20g	
生姜	… 15g	
みつ葉	… 1/2束	
パスタ	… 2本	
油	… 少量	
乾しいたけの戻し汁	… 450ml	} A
水	… 450ml	
みりん	… 20ml	
薄口醤油	… 50ml	
料理酒	… 50ml	
塩	… 少々	
混合だし (白だし濃縮タイプ)	… 15ml	
砂糖	… 小さじ2	
片栗粉	… 少量	

作り方

〈下準備〉

①豆腐を水切りする。②にんじんは梅人参として4個を飾り切りし、残りを5mm角切りにする。③しいたけは4枚を飾り切りし、2枚を5mm角切りにする。4枚はそのまま残す。④油揚げを湯にくぐらせ油抜きし、端1カ所切り込みを入れ、菜箸で開きやすくする。⑤生姜10gを薄切りにし、残りを千切りにする。⑥みつ葉を下茹でし4本を残し、それ以外は4cmの長さに切る。

〈調理〉

1. 鍋にAを入れ、残ったしいたけ4枚と飾り切りしいたけ4枚、下茹でした梅人参を入れ火に掛け沸騰したら火を止める。
2. 別鍋に、角切りにしたにんじんとしいたけを入れ1の煮汁をひたひたに入れ煮る。火が通ったらザルに取り粗熱を取る。
3. ボウルに豆腐を潰し入れ、砂糖を入れ良く混ぜる。2とコーン、枝豆を混ぜ合わせる。
4. 3を4等分して丸く整形し、残しておいたしいたけ1枚ずつに片栗粉をまぶして貼り付け、全体にも片栗粉をまぶす。
5. フライパンに油を熱し、4を両面焼き揚げる。これを湯にくぐらせ油抜きし、油揚げの中に入れ上をパスタで止めて残しておいた4本のみつ葉で1個ずつ結ぶ。
6. 5を1の煮汁に入れてひと煮立ちさせる。
7. 器に6と1の飾り切りしいたけ、梅人参、4cmに切ったみつ葉と千切り生姜を盛り付けて完成。



## 第18回 森のごちそうコンクール

# きつねと仲良くなりました

一般の部 優良賞

### 材 料

たけのこ	・・・	1/2個
カツオ短冊	・・・	300g
にんじん	・・・	1本
アスパラガス	・・・	1束
ナス	・・・	2本
薄揚げ	・・・	4枚
ニンニク	・・・	1片
バター	・・・	30g
塩	・・・	適量
濃口醤油	・・・	大2
みりん	・・・	大2
酒	・・・	大1
サラダ油	・・・	適量
片栗粉	・・・	適量
だし汁	・・・	大2



### 作り方

1. たけのこ:縦に1cmの幅に串切りにする。
2. アスパラガス:下半分はピーラーで皮をむく。お湯に塩を加えてゆでる。氷水にとり冷めたらザルに取り上げる。
3. にんじん:皮をむき、1cm角の15cmの長さに切る。お湯に塩を加えてゆでる。氷水にとり冷めたらザルに取り上げる。
4. ナス:ヘタを取り除く。縦に8等分に切る。水につけておく、水分をふき取りフライパンを熱してサラダ油を多めに加える。ナスを焼く。
5. 薄揚げ:お湯でゆで、端を切り中から広げておく。
6. カツオの短冊を縦に2cm角の幅に15cmの縦長に切る。塩を振る。
7. ニンニクは細かいみじん切りにする。
8. フライパンに油を入れる。ニンニクを加えて弱火にかけ、香りが出てきたらカツオを加えて表面をこんがり焼き、さらにたけのこも加えて焼く。酒、みりん、だし汁を入れて沸騰させ、醤油を加えて煮詰まったら火を止め、バターを入れ余熱で溶かし風味を添える。
9. 広げた揚げの上に小麦粉を薄く刷毛でつける。その上にたけのこ、アスパラガス、にんじん、ナス、カツオを棒状に並べる。揚げで海苔巻きのように包む。重なった所を爪楊枝で止める。
10. フライパンにサラダ油を少し入れてよく熱する。爪楊枝の付いている方を下にして揚げがカリッと焼けるように表面を焼き上げていく。
11. 爪楊枝を取り除く。5つに切り分ける。
12. 断面が見えるように盛り付ける。

## 第18回 森のごちそうコンクール

# しいたけまんじゅう柚子こしょうあんかけ

一般の部 優良賞



### 材料

乾しいたけ	…	40g	
里芋	…	150g	
だし	…	300g	A
薄口醤油	…	6g	
みりん	…	6g	
酒	…	5.2g	
むきえび	…	100g	
ぎんなん	…	24g	
片栗粉	…	16g	
揚げ油	…	適量	
だし	…	400g	B
みりん	…	18g	
薄口醤油	…	18g	
酒	…	5.2g	
柚子こしょう	…	3.2g	
水溶き片栗粉	…	20g	

### 作り方

1. しいたけを水で戻し、軸をとって飾り切りする。ぎんなんは茹でて半分に切る。えびは茹でて3等分にする。
2. 里芋は適当な大きさに切って鍋に入れ、Aを加えて柔らかくなるまで煮て、熱いうちにつぶす。
3. 2の里芋に1のぎんなん、えびの半量を加えて混ぜ、半円に丸め、1のしいたけの傘の内側にのせ、片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
4. 鍋にBを入れて火にかけて、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけてあんを作る。
5. 器に3を盛り、4のあんをかけ、1の残りのぎんなん、えびを飾る。

## 第18回 森のごちそうコンクール

# 乾しいたけと鹿児島県産抹茶のリゾット

一般の部 優良賞



### 材 料

乾しいたけ(乾燥状態)	…	40g
乾しいたけ(スライス)	…	16g
ミニトマト	…	18個
生米	…	1.2合
塩	…	適量
黒こしょう	…	適量
玉ねぎ(小)	…	1個
抹茶	…	2.8g
白ワイン	…	100g
バター	…	50g
ニンニク	…	2斤
粉チーズ	…	60g

### 作り方

1. 鍋にみじん切りしたニンニクと油を入れて弱火で加熱する。
2. 玉ねぎと乾しいたけはみじん切りにする。ミニトマトは横に2分の1カットする。
3. 1が薄いきつね色になったら、玉ねぎを入れ塩をひとつまみ入れて炒める。トマトも入れる。玉ねぎが透明になったら乾しいたけを加え、さらに炒める。
4. 生米を入れて透明になるまで炒めたら白ワインを入れてアルコールを飛ばす。
5. 乾しいたけの戻し汁を入れて20分～30分煮ていく。
6. お米が煮えたら火を止めて抹茶と粉チーズを入れてよく混ぜる。塩で味を整えて、バターを入れてよく混ぜる。
7. 乾しいたけスライスの水気をよく絞ってから素揚げにし、その後、すぐ塩を振る。
8. 皿に6を盛り、その上に乾しいたけスライスをのせる。上から抹茶と粉チーズを振り、仕上げに黒こしょうを振る。完成。

QRコード

令和4年 月発行

〒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