

第22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

たけのこのおかずマフィン ～しいたけのホワイトソースを添えて～



ジュニアの部
最優秀賞(県知事賞)



材料(4人分)

たけのこ水煮	...	65g
ベーコン	...	45g
ベーキングパウダー	...	4g
薄力粉	...	130g
砂糖	...	30g
オリーブオイル	...	40g
牛乳	...	70g
卵	...	1個
枝豆	...	30g
塩	...	適量
ブラックペッパー	...	適量
粉チーズ	...	適量
<ソース>		
乾しいたけ	...	4個
アンチョビ	...	6g
牛乳	...	中さじ6
薄力粉	...	4.5g
すりおろしにんにく	...	適量
オリーブオイル	...	適量

作り方

- 1 たけのこ、ベーコンを1cm角に切り、塩を加えて炒める。
- 2 少し炒めたら枝豆を加え、少し焼き色がつくまで炒める。
- 3 オーブンを180℃に予熱する。
- 4 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- 5 ボウルに卵を割りほぐし、砂糖をすり混ぜる。
- 6 オリーブオイルを少しずつ入れながら混ぜ、牛乳を加えしっかり混ぜる。
- 7 ふるっておいた粉類を入れ混ぜる。(混ぜすぎない)
- 8 生地ができたら炒めた具材を入れ、ゴムベラで合わせる。
- 9 マフィンカップに「8」の生地を均等に入れ、ゴムベラで合わせる。
- 10 180℃で20分～25分焼く。

<ソース>

- 11 水で戻したしいたけとアンチョビをみじん切りにする。
- 12 オリーブオイル、にんにくだけを少し炒め、切った具材を入れ、炒める。
- 13 焼き色がついたら、牛乳と戻し汁を加え少し煮る。
- 14 火を止めて薄力粉を加え、ダマにならないようによく混ぜる。

たけのこと干し椎茸の アツシェ・パロマンティエ風

ジュニアの部 優秀賞



作り方

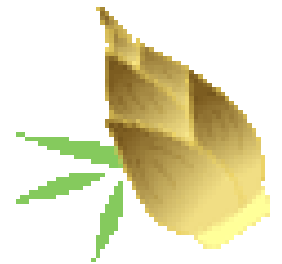
材料(4人分)

乾しいたけ	...	13g
醤油	...	100ml
味醂	...	60ml
水	...	適量
砂糖	...	20g
生姜	...	5g
にんにく	...	5g
マヨネーズ	...	10g
バター	...	10g
コンスターチ	...	適量
じゃがいも	...	中3個
カラーパプリカ (赤, 黄, オレンジ)	...	各1/2個
たけのこ(硬い部分)	...	1/4個
ズッキーニ	...	2/3本
マヨネーズ	...	20g
味の素	...	適量
ホワイトペッパー	...	適量
塩	...	適量
パセリ	...	適量
牛粗挽肉	...	200g
塩	...	適量
胡椒	...	適量
ナツメグ	...	1g
オールスパイス	...	1g
<ホワイトソース>		
たけのこ(硬い部分)	...	1/4個
乾しいたけ(汁含む)	...	13g
小麦	...	小さじ1
牛乳	...	200ml
生クリーム	...	70ml
チキンコンソメ	...	小さじ1
塩	...	適量
胡椒	...	適量

- 1 じゃがいもをよく洗って芽をとり、1/4にして茹でる。
- 2 パプリカを半分にして、みじん切りにする。
- 3 たけのこを横に半分に切り、硬い部分をさらに半分にする。一つはみじん切り、残りの一つは適当な大きさに切る。
- 4 ズッキーニを薄く輪切りにしておく。
- 5 バターでパプリカとズッキーニを軽く炒める。ズッキーニは少し柔らかくする程度が良い。
- 6 茹でたじゃがいもの皮をとり、潰してマッシュポテトにする。
椎茸、醤油、味醂、砂糖、水、生姜、にんにく、マヨネーズ、バター、コンスターチを合わせ混ぜる。
- 7 マッシュポテトにパプリカとみじん切りにしたたけのこをいれる。
味の素、ホワイトペッパー、塩、パセリを混ぜる。
- 8 粗挽肉に塩、胡椒、ナツメグ、オールスパイスを混ぜる。粗挽肉を型に敷き詰める。
- 9 ズッキーニを型の周りに並べてマッシュポテトを敷き詰める。
型に詰めたマッシュポテトと余ったたけのこの柔らかいところをくし切りにしてオーブンで様子を見ながら焼く。その間にホワイトソースを作る。
- 10 たけのこ、戻した椎茸と汁、小麦、牛乳、生クリーム、チキンコンソメ、塩、胡椒をミキサーにかけてトロトロにする。
- 11 焼けたら皿に盛付ける。皿にソースを敷き上にマッシュポテトをのせる。
- 12 マッシュポテトの上に一緒に焼いた、たけのこを飾りにつけて完成。

キンパ風いなりのこ

ジュニアの部 優秀賞



材料(4人分)

たけのこの水煮	...	80g	
ほうれん草	...	60g	
人参	...	50g	
薄揚げ	...	4枚	
のり	...	少々	
白米	...	180g	
ごま油	...	6g	
だし汁	...	適量	
A	だし汁	...	480g
	砂糖	...	24g
	薄口醤油	...	32g
	酒	...	16g
	鶏がらの素	...	小さじ1/2×2
	塩	...	少々×2
	ごま油	...	小さじ1×2
	いりごま	...	小さじ1×2
	コチュジャン	...	小さじ1/2
	しょうが	...	小さじ1/2
B	砂糖	...	小さじ2
	醤油	...	小さじ2
	酢	...	15g
	砂糖	...	大さじ1/2
	塩	...	小さじ1/4

作り方

- 1 たけのこを1cmほどの薄切りと2cmほどの千切りに切り分け、下ゆでする。
- 2 「1」で切ったたけのこをだし汁で煮込む。
- 3 ほうれん草をゆでて2cmぐらいに切り、塩・ごま油・鶏がらの素・いりごまでナムルにする。
- 4 人参を2cmぐらいの千切りにし、ほうれん草と同じように味をつけ、ごま油で炒める。
- 5 薄揚げに味をつけるため、鍋にAを全部入れ火にかけ、薄揚げを煮込む。
- 6 Bで合わせ酢を作り、白米に混ぜ、1cmほどの薄切りにしたたけのこを混ぜる。
- 7 2cmに切ったたけのこを砂糖・醤油・コチュジャン・しょうがを混ぜたものにつける。
- 8 薄揚げを半分に切り、酢飯をつめて具材を盛付ける。
- 9 のりを千切りにして上に盛り完成。

うま味香るしいたけソースの 海老春雨春巻き

ジュニアの部 優秀賞



作り方

<手順1>

- 1 むき海老は、「A」を揉み込み、水洗いしておく。
- 2 耐熱容器に春雨30gと水400ccを入れ、600wで3分加熱する。
ザルにあげて、流水で粗熱を取り、しっかり水を切る。
- 3 むき海老をみじん切りにし、「2」の春雨と混ぜ合わせる。
- 4 ライスペーパーを水にくぐらせ、前方向に「3」を1つ分のせ、巻いてい
- 5 フライパンに油小さじ2をひき、弱火で両面焼き色がつくまで焼く。

<ソース>

- 6 乾しいたけは水で戻しておく。（戻し汁は漉して取っておく）
- 7 戻したしいたけは石づきを取り、細かくみじん切りにする。
- 8 フライパンをごま油で熱し、みじん切りにしたにんにくを弱火で香りが立つ
- 9 刻んだしいたけを加えてさらに炒め
- 10 戻し汁、鶏ガラスープの素、醤油、砂糖、酢を加えて中火で煮る。
- 11 全体が馴染んだら水溶性片栗粉を加えて、とろみをつけよく混ぜる。
- 12 手順1にソースをかけ、ごまをかけて完成。

材料(4人分)

A	ライスペーパー	...	4枚
	むき海老	...	4尾
	春雨	...	30g
	水	...	400cc
	片栗粉	...	大さじ1
	塩	...	小さじ1/2
	油	...	小さじ2
ごま	...	小さじ1	

<ソース>

乾しいたけ	...	4枚
乾しいたけ戻し汁	...	150ml
にんにく	...	1片
ごま油	...	大さじ1
鶏ガラスープの素	...	小さじ1
醤油	...	大さじ1
砂糖	...	小さじ1
酢	...	小さじ1
片栗粉	...	小さじ1
水	...	大さじ1

しいたけサンドのチーズポテト

一般の部 最優秀賞(県知事賞)



作り方

材料(4人分)

乾しいたけ	… 11枚 (10枚は水で戻す)
じゃがいも	… 2個
とろけるチーズ	… 120g
レタス	… 2~3枚
トマト(スライス)	… 8枚
玉ねぎ(薄切り)	… 適量
しょうがすりおろし	… 小さじ1
テンメンジャン	… 小さじ2
砂糖, 酒, みりん, 醤油	… 各小さじ1
塩, こしょう	… 各少々
サラダ油	… 大さじ1
パセリ(飾り)	… 適量

<ソース>

粒マスタード・マヨネーズ … 適量(1:2)

- 乾しいたけの1枚は、おろし金でおろす。(粉にする)
じゃがいもは、よく洗い、皮付きのままスライサーで薄き切りにする。
水で戻した10枚のしいたけは、千切りにする。
- フライパンにチーズ20gを丸く広げ、その上に1/4のじゃがいもを少し重ねながら丸く広げ、フライパンを火にかけて、チーズがカリッとするまで焼いたら、火を止めて、10gのチーズをのせ、フタをして蒸し焼きにする。(残り3枚も焼く)
- フライパンでサラダ油を熱し、しいたけの千切りを炒め、「A」を加えて煮からめる。
- 「2」の半分のところ、レタス、トマト、「3」、玉ねぎ、ソース(1/4)をのせる。
半分に折りたたんで、粉の乾しいたけをかける。
パセリを飾り完成。

森のライスバーガー

一般の部 優秀賞



材料(4人分)

ご飯	… 640g
醤油	… 10g
乾しいたけ(削り)	… 10g
片栗粉	… 大さじ2
人参	… 80g
ごぼう	… 80g
乾しいたけ(水戻し)	… 1.5枚
ごま	… 大さじ2/3
薄口醤油	… 大さじ1・1/2
酒	… 大さじ1・1/2
みりん	… 大さじ1・1/2
砂糖	… 大さじ2・1/2
ごま油	… 少々
豚ひき肉	… 120g
玉ねぎ	… 40g
乾しいたけ(水戻し)	… 20g
たけのこ	… 40g
卵	… 1/2個
塩	… 少々
胡椒	… 少々
パン粉	… 適量
卵	… 1個
乾しいたけ(水戻し)	… 4枚
砂糖	… 大さじ1
醤油	… 大さじ1
みりん	… 大さじ1
大葉	… 4枚
油	… 適量



作り方

<A メンチカツ>

- 1 玉ねぎをみじん切りにして透明になるまで炒める。
- 2 たけのこ戻したしいたけをみじん切りにする。
- 3 ボールに「1」と「2」, 豚ひき肉, 卵, 塩, 胡椒を入れしっかり混ぜる。
- 4 1つ50gずつ成型し, 卵液, パン粉をつけ油であげる。

<B きんぴら>

- 5 人参, ごぼうを15cmぐらいに切り, ピーラーで薄切りにして水にさらす。戻したしいたけを薄切りにする。
- 6 フライパンに, ごま油をひき, 「5」をしんなりするまで炒める。
- 7 醤油, みりん, 砂糖で味をつけ最後に, ごま油と, ごまを入れる。

<C しいたけの甘露煮>

- 8 戻したしいたけに戻した汁, 醤油, みりん, 砂糖を入れ煮詰める。
- 9 薄くスライスする。

<D ライスバーガー パンズ>

- 10 暖かいご飯に醤油, 片栗粉, 削りしいたけを入れ混ぜる。
- 11 セルクルで型を作り, 表面がきつね色になるまで油で焼く。

<仕上げ>

- 12 「D」で, 「A」「B」「C」と大葉を挟む。

たけのこおやき

一般の部 優秀賞

材料(4人分)

薄力粉	...	100g
上白糖	...	3g
塩	...	1.5g
水(熱湯)	...	60g
たけのこ水煮	...	80g
ピーマン	...	1個
はるさめ(乾燥)	...	8g
豚ひき肉	...	40g
鶏ガラスープの素	...	2.5g
上白糖	...	2.5g
濃口しょうゆ	...	12g
オイスターソース	...	6g
酒	...	15g
サラダ油	...	4g
ごま油	...	4g



作り方

<生地>

- 1 ボウルに薄力粉, 上白糖, 塩を入れ, 混ぜ合わせる。熱湯を入れ, 菜箸で混ぜる。
- 2 湯がなじんだら手でひとまとめにし, ボウルの中で2分ほどこねる。
- 3 ラップをして室温で20分ほどねかせる。

<具材>

- 4 たけのこは7mmぐらいの粗みじん, ピーマンは種とヘタをとり, 同様に粗みじんに切る。はるさめは, 戻して1cm幅に切る。
- 5 フライパンにサラダ油を熱し, 豚ひき肉を炒める。色が変わったら, たけのこ, ピーマンを入れ炒める。ピーマンがしんなりしたら, はるさめを入れ, 鶏ガラスープの素, 上白糖, 濃口しょうゆ, オイスターソース, 酒を入れ, 味をととのえる。
- 6 バットに入れ冷ます。

<成形>

- 7 生地を4等分にし, 軽く打ち粉をして, めん棒で12cmぐらいの円にのばす。
- 8 具材を4等分にし, 生地のにせて包む。

<焼き>

- 9 フライパンを弱めの中火で熱し, ごま油をひき, ペーパーでうすくのばす。
- 10 「8」を, とじ目を上にして並べ, 焼き色がつくまで焼く。ひっくり返し, 同様に焼く。
- 11 水を50ccほど入れ, ふたをして弱火で5分蒸し焼きにする。

簡単!!ナポリの揚げピザ 椎茸香る2種のゼッポリーニ



一般の部 優良賞

材料(4人分)

乾しいたけ	...	9枚
たけのこ水煮	...	1個
強力粉	...	100g
薄力粉	...	100g
粉チーズ	...	15g
トマトソース	...	120g
マヨネーズ	...	100g
砂糖	...	6g
塩	...	6g
ドライイースト	...	2g
砂糖	...	大さじ2
濃口醤油	...	大さじ2
みりん	...	大さじ2

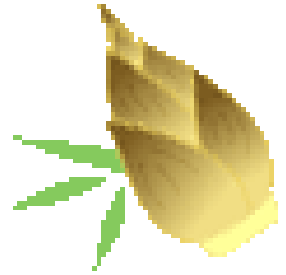


作り方

- 2つのボウルに強力粉、薄力粉、砂糖、塩、ドライイーストをそれぞれ半量ずつ入れ、乾しいたけを4枚パウダー状にして、それぞれのボウルに半量ずつ加える。
片方のボウルには、粉チーズを加えて混ぜ、水を100ccずつ加えて、ゴムベラで混ぜる。
- 発砲スチロールにお湯を入れて、湯煎で30分生地を発酵させる。
- 水に戻した乾しいたけ2枚とたけのこを7mm角に切る。
- 鍋に水に戻した乾しいたけ3枚と「3」を入れ、砂糖、濃口醤油、みりん、水を加え、煮詰める。煮汁にとろみがついたら氷水で粗熱をとる。
- 「4」の椎茸甘露煮2枚を薄切りにする。
- 粉チーズの入ってる方の生地で「5」の椎茸を包んで170℃で揚げ、色がついたら取り出す。
- 「4」のうち、角切りのたけのこ、椎茸それぞれ1個ずつを、粉チーズが入っていない方の生地で包んで揚げる。
- 「4」の椎茸甘露煮1枚をみじん切りにして、甘露煮の煮汁をマヨネーズとあえる。

筍のトルティーヤ (アボカドソース/タコス)

一般の部 優良賞



材料(4人分)

A	薄力粉	…	130g
	コーンスターチ	…	18g
	塩	…	1g
	豆乳	…	100g
	ぬるま湯 (50℃)	…	100g
	オリーブ油	…	8g
	筍	…	20g × 4
	白ワイン	…	20g
	アボカド	…	1個
	玉ねぎ	…	30g
	レモン汁	…	5g
	塩	…	1g
	タバスコ	…	1g
	黒こしょう	…	1g
	牛豚ひき肉	…	100g
	玉ねぎ	…	30g
ニンニク	…	1g	

<調味料>

塩	…	適量
黒こしょう	…	適量
チリパウダー	…	適量
白ワイン	…	適量

<飾り>

ミニトマト	…	2個
-------	---	----

作り方

<トルティーヤ>

- 「1」をボウルに入れ、豆乳を加えてよく混ぜる。
ぬるま湯を生地の柔らかさを調整しながら入れる。
テフロンのフライパンにオリーブ油を薄くひき、弱めの中火で生地をうすい焼き色がつくまで焼く。(分量4枚程度)

<筍>

- 筍を20gにスライスし、下の硬い部分には食べやすいように切り込みを入れておく。
筍に白ワインを振り、黒こしょう、薄力粉を薄くつけて、オリーブ油をひいたフライパンで、両面7分ずつ弱火で焼く。

<アボカド>

- アボカドを1cm角に切って、フォークでつぶし、レモン汁、塩、黒こしょう、タバスコ、みじん切りにして水にさらした玉ねぎ(水気を切る)を、加え混ぜる。

<牛豚ひき肉>

- ニンニクと玉ねぎをみじん切りにし、火が通るまで炒めて、牛豚ひき肉を加えて、「調味料」を入れ、汁気が飛ぶまで炒める。

<盛り付け>

- トルティーヤに「筍」を置き、「アボカド」をのせる。
- トルティーヤに「筍」を置き、「牛豚ひき肉」をのせる。(お好みでレタス・トマトなど)

たけのこの包みピザ

一般の部 優秀賞

材料(4人分)

A	薄力粉	…	55g
	強力粉	…	275g
	水またはぬるま湯	…	1カップ
	ドライイースト	…	1.5g
	砂糖	…	1.5g
	サラダ油	…	大さじ1
	ピザソース	…	60~70g
	ミニトマト	…	4個
	卵	…	2個
	ピーマン	…	2個
	ロースハム	…	4枚
	ピザ用チーズ	…	60g
	たけのこ水煮	…	160~170g
	オリーブ油	…	適量



作り方

<下準備>

- ①オーブンは230℃に予熱
- ②薄力粉・強力粉はふるっておく
- ③ゆで卵を作る

- 1 「A」の材料をボウルに入れ、よくこねて滑らかにする。
水（ぬるま湯）は生地の状態を見て調整する。
4等分に分ける。
- 2 生地を10~15分おいて、直径20cmぐらいの大きさに伸ばす。
- 3 ミニトマトは4つ切り、ピーマン、ロースハム、たけのこは、1.5~2cm幅の色紙切りにする。ゆで卵も1.5~2cm幅の角切りにする。
- 4 「2」の生地の下半分にピザ用ソースを広げぬり、「3」の具材とピザ用チーズをのせる。
生地を半分におり、半月状に包む。とじ目はフォークで押して閉じる。
- 5 クッキングシートを敷いた天板に「4」をのせ、適量のオリーブ油を表面にかける。
- 6 230℃に予熱したオーブンで13~15分焼き、こんがりとし焼き色がついたら完成。

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・ たけのこ料理

たけのこのおかずマフィン
～しいたけのホワイトソースを添えて～
〔ベーコン, 枝豆, アヲビ〕 … 1

たけのこと干し椎茸の
アッシュ・パロマンティエ風
〔牛粗挽肉, ジャガイモ, スティック〕 … 2

森のライスバーガー
〔白米, 豚挽き肉, ごぼう〕 … 6

簡単!!ナポリの揚げピザ
椎茸香る2種のゼッポリーニ
〔強力粉, 薄力粉, 粉チーズ〕 … 8

乾しいたけ料理

うま味香るしいたけソースの
海老春雨春巻き
〔むき海老, 春雨, ライス・パ〕 … 4

しいたけサンドのチーズポテト
〔ジャガイモ, とろけるチーズ, 肉〕 … 5

＜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

たけのこ料理

キンパ風いなりのこ
〔白米, ほうれん草, 薄揚げ〕 … 3

たけのこおやき
〔ピーマン, 春雨, 豚挽き肉〕 … 7

筍のトルティーヤ
（アボカドソース/タコス）
〔牛豚挽き肉, アボカド, 豆乳〕 … 9

たけのこの包みピザ
〔ロースム, 強力粉, ピザ用チーズ〕 … 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→



令和7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