

I-2-2 キノコを用いた料理レシピの考案

1) きのかペースト

きのこを料理に用いる方法として、各種のキノコに油脂類やワイン等を添加してフードプロセッサーにかけてペースト状にものをキノコペーストとして各種料理にアレンジ可能である。本レシピでは予め調製したきのこペーストを各種の料理にアレンジした。

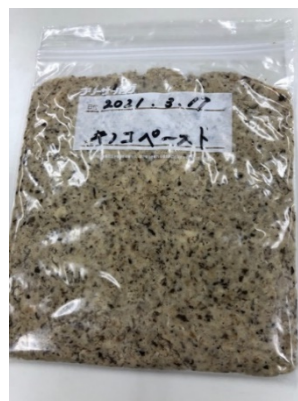
きのこペーストは大量に調製し、冷凍保存をすることでいつでも料理に用いることができる。

キノコペーストの材料

- マイタケ 100 g
- シイタケ 100 g
- シメジ 100g
- オリーブオイル 50 g
- ニンニク 5g (みじん切り)
- 赤トウガラシ (生) 0.5 g (輪切り)
- アンチョビペースト (市販) 5 g
- 酒 15g

調製方法

- ① マイタケは一口サイズに手で細かくちぎる。シイタケは軸を取り、かさの部分を1センチくらいに切る。シメジは石づきを切りばらばらにほぐしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルとニンニク、唐辛子を入れ弱火にかけて炒める。香りが立ってきたら、①のキノコ類を入れて、中火で炒める。しんなりしてきたらアンチョビソースと酒を入れる。キノコにしっかり火が通ったら火からおろす。
- ③ あら熱を取り、フードプロセッサーに入れ、ペースト状にする。
- ④ 殺菌した瓶に詰めて冷蔵庫で保管するか、冷凍用袋に入れ冷凍する。
- ⑤ きのかペーストは各種料理にアレンジできる。



きのこペーストのアレンジレシピ

① きのこのニンニクスープ

材料 (2人分)

ニンニク 2片
きのこペースト 30g
タマネギ 40g
ベーコン 15g
水 400ml
固形スープ 2g
食パン 1/4枚
オリーブオイル 大1
塩・コショウ 少々

調製方法

- ① オリーブオイル大匙を鍋に入れ、ニンニクとタマネギを炒める。タマネギがしんなりしてきたらベーコンときのこペーストを入れさらに炒める。
- ② ①に水と固形スープを入れて、5分くらい加熱する。
- ③ 食パンを4センチ角に切り入れる。食パンが吸水して柔らかくなったら、卵を入れて、半熟になったところで火からおろし盛り付ける。



② チーズリゾット

材料 (2人分)

米…1合 (150g)

オリーブオイル…24g

きのこペースト 30g

ブイヨン…600ml 3カップ ※顆粒ブイヨンを湯に溶かしたもの

ローリエ (あれば) …2枚

白ワイン…15g

バター…20g

パルミジャーノ・レッジャーノ (粉状) …20g

塩…少々

粗挽き黒こしょう…少々

調製方法

- ① 厚手の鍋にオリーブオイルを入れ、ジャスミン米を洗わないで入れて 5 分間やさしく炒める。
(別の鍋に固形スープを湯で溶かしておく)
- ② 米の中に温めたブイヨンを 300ml ときのこペーストを入れて炊き始める。途中水分がなくなってきたらブイヨンを足し入れる。弱火で約 20 分炊く。途中あまりかき混ぜると粘りが出てくるので注意する。
- ③ 粥状に炊き上がったら、火を止めて、バターとチーズを加え軽く混ぜる。余熱で溶けてきたら、塩と胡椒で味を整える。

2) キノコたっぷりガパオご飯

タイ料理のガパオライス、グリーンカレーやカオマンガイと同様に日本人にも親しまれている料理である。ガパオはハーブのバジルの一種のホーリーバジルのことであり、細かく叩いた肉にナンプラー等で調味して最後にバジルを入れて仕上げる料理である。この料理では、材料としてキノコを用いることは少ないが、本レシピは3種のキノコをたっぷりと用いたレシピとした。赤唐辛子を入れる量を考慮すれば子供にも提供でき、目玉焼きも添えることから栄養のバランスも良い料理である。

材料 (2人分)

豚肉 (肩ロース)	200 g
ニンニク	1 片
赤唐辛子	1/2 本
赤ピーマン	1/2 個
バジルの葉	20g (葉だけを摘み取る)
キノコ類	
マイタケ	50g
シメジ	50 g
エノキ	50g

調味料

シーズニングソース	小さじ1
シーユーカオ	小さじ1
シーユーダム	小さじ1
オイスターソース	小さじ1

(身近な調味料で作る場合)

オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
卵	2 個
ジャスミンライス	2 杯分

調製方法

- ① 豚肉は包丁で細かく切り、さらに包丁でたたいてミンチ状にする。(豚ひき肉を利用しても良い)
- ② ニンニクと唐辛子はみじん切りにする。キノコ類は粗くみじん切りにする。
- ③ フライパン熱し、サラダオイル大さじ1 (分量外) を入れニンニクと唐辛子を炒める。
- ④ ミンチにした豚肉を加えて炒める。肉に火が通ったらキノコ類を加えて炒める。
- ⑤ キノコ類に火が通ったら、調味料を入れる。赤ピーマンを入れ、さっと炒め、バジルを加える。
- ⑥ バジルの香りが立ってきたら火を止める。
- ⑦ 別に目玉焼きを2個焼いておく。
- ⑧ 皿にご飯を盛り、⑥をかける、横に目玉焼きを添える。



3) キノコたっぷりケーキサレ

ケーキサレはサレ（塩）のケーキという意味を持ち、通常のデザートとなる甘いケーキとは異なり、野菜やハムなどの具を混ぜ合わせて焼くことから、総菜ケーキとして食事の代用となる。本レシピではキノコをしっかり摂取できるように、具材の中心をキノコとして、すぐに入手できる材料を用いて簡単に作ることができるレシピとした。

材料 （18 cm 1 台分）

- 薄力粉 160g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 鶏卵 3個
- オリーブ油 60g
- 粉チーズ 10g
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- コショウ 少々
- キノコ類 150g
(シイタケ、生きくらげ、シメジ、マイタケなど)
- タマネギ 25g
- ニンニク 1/2片
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- シーチキン缶詰 70g
- アボガド 1/2個（角切）
- プチトマト 4個（半分に切る）

調製方法

- ① 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② きのは大きめに切る。タマネギは薄くスライス、ニンニクはみじん切りにしておく。
- ③ フライパンのサラダオイル大さじ1（分量外）を入れ、ニンニクを炒める。香りが立ってきたらタマネギときのか類を入れ炒める。火が通ったら、しょうゆ、酒、みりんを各小さじ1入れ、火を止める。
- ④ ボウルに鶏卵と塩、砂糖を入れホイッパーでよく混ぜ、オリーブオイルを入れしっかり攪拌し乳化させる。
- ⑤ 粉類と粉チーズを④に加え、混ぜあわせる。キノコ類とシーチキン（水切りしたもの）アボガドを入れさっくりと混ぜ、型に流しトマトを飾る。
- ⑥ 余熱した170°Cのオーブンで40分焼く。



キノコたっぷりのケーキサレを調製した結果、ずっしりとしたキノコの風味豊かで旨みの高いケーキサレ調製できた。キノコは炒めて添加しており完成したケーキサレは水っぽさもなく調製できたので、キノコの添加量を増加させることも可能である。添加する副材料のアレンジも可能であり、総菜として残ったひじきの佃煮や切り干し大根の煮つけなどを添加してもおいしい。また、今回はキノコをバウンド型で今回は焼成したが、カップケーキの型に流して切らずに食べやすくする良いと思われる。

きのこペーストを使ったケーキサレ

材料 (18 cm 1 台分)

薄力粉 160g
ベーキングパウダー 小さじ1
鶏卵 3個
オリーブ油 60g
粉チーズ 10g
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1/2

コショウ 少々

キノコペースト 160g
シーチキン缶詰 70g
アボガド 1/2個 (角切)
プチトマト 4個 (半分に切る)



調製方法

- ① 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② ボウルに鶏卵と塩、砂糖を入れホイッパーでよく混ぜ、オリーブオイルを入れしっかり攪拌し乳化させる。
- ③ 粉類と粉チーズを④に加え、混ぜあわせる。キノコペーストとシーチキン (水切りしたもの) アボガドを入れさっくりと混ぜ、型に流しトマトを飾る。
- ④ 余熱した170°Cのオーブンで40分焼く。

4) きのこのポタージュスープ

材料 (2人分)

- マイタケ 40g
- シメジ 40g
- タマネギ 50g
- ニンニク 4g
- バター 10g
- 小麦粉 5g
- 水 300ml
- ローレル 1枚
- 牛乳 200ml
- 塩・コショウ (適宜)



調製方法

- ① フライパンにバターとニンニクを入れ、弱火で炒める。香りが立ってきたら玉ねぎときのこと類を入れ焦がさないように炒める。タマネギがしんなりしてきたら、小麦粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ② 水とローレルを入れ10分程加熱する。
- ③ 火が通ったら、ローレルを取り出す。あれ熱が取れたらフードプロセッサーにかけて滑らかなポタージュ状にする。
- ④ 鍋に戻し、牛乳、塩、コショウを入れ人に立ちしたら火を止めて盛り付ける。

5) マイタケ香るチョコレートケーキ

キノコをデザートに用いる試みとして、香りのよいマイタケを用いて、チョコレートとあわせて香りを楽しむデザートと調製した。本レシピでは乾燥マイタケを用いて調製した。

材料

チョコレート 製菓用 170g
無塩バター 80g
グラニュー糖 60g
卵白 3個分
卵黄 5個分
乾燥マイタケ粉末 3g

準備

- * オーブンは 200°C 余熱をかける
- * バターは室温に戻しておく
- * ケーキ型にクッキングシートを敷いておく

調製方法

- ① ボウルにチョコレートをいれ、50°C位の湯で湯煎にかけ溶かす。
- ② ①に室温に戻したバターを入れて溶かし、よく混ぜて余熱をとる。
- ③ 卵白を別のボウルに入れハンドミキサーで泡立てる。グラニュー糖等を 2 回に分け入れミキサーで艶が出るまでしっかりと泡立てる。
- ④ ②に卵黄を加えよく混ぜ、③のメレンゲの半量を加え混ぜる。残りのメレンゲも加えゴムベラで泡を壊さないようにさっくりと混ぜる。
- ⑤ 型に④の生地の 2/3 を流し入れ 200°Cで 25 分間焼く。型から出して放冷する。
- ⑥ 放冷した⑤の周り④の残りのチョコレートを塗り、冷蔵庫で冷やす。

仕上がり

粉末マイタケを添加して焼成したところ、キノコ無添加時の焼成状態と変わらず焼成できた。風味はマイタケの香りとチョコレートの香りのする濃厚なチョコレートケーキが調製できた。



6) 生キクラゲわらび餅

材料

わらび粉 40 g

生キクラゲ 100 g

水 350 mL(100 mL と 150 mL に分けておく)

上白糖 25 g

黒糖 25 g

きな粉、黒蜜 お好みで

調製方法

- ① ミキサーに生キクラゲと水 100 mL を入れペースト状にする。
- ② ボウルにわらび粉、水 150 mL、上白糖、黒糖、1 のキクラゲペーストを入れよく混ぜ合わせる。
- ③ ③②をザルでこしながら、鍋に入れて中火にかける。(加熱中混ぜ続ける。)
- ④ 半透明になったら弱火にして、透明になったら更に 2 分程加熱する。
- ⑤ きな粉を振ったバットにわらび餅を入れ、食べやすい大きさに切り、お好みで黒蜜をかけて完成。



7) きくらげ入り大根餅

材料

大根 130g
きくらげ 100g
干しエビ 20g
水 約 300ml
米粉 100g
片栗粉 5g
塩 ひとつまみ

調製方法

- ① 大根は千切り、きくらげをみじん切りにして、干しえびを約 150ml のお湯で戻す。
- ② えびの戻し汁約 100ml を鍋に加え、大根を煮る。
- ③ ボウルに水約 150ml と米粉と片栗粉、残りのえびの戻し汁約 50ml をボウルに移し、混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に③と大根、きくらげ、えびを合わせて練りながら加熱する。
- ⑤ あらかじめ、蒸し器の中に水を半分程度入れ、沸かしておく。
- ⑥ 型に④を流し入れる。
- ⑦ 蒸し器で 20 分蒸す。
- ⑧ 蒸し器から取り出し、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑨ 型から外して包丁で正方形に切り、フライパンで焼く。
- ⑩ 焼き色が両面に付いたら完成。



8) 生きくらげのみたらし団子

材料

・団子	
上新粉	130 g
生きくらげ	30 g
生きくらげをペースト状にする用の水	40 ml
湯	110 ml
・みたらしのたれ	
砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 1 と 1/2
片栗粉	大さじ 1
水	100 ml

調製方法

- ① 生きくらげと水 20 ml をミキサーに入れてペースト状にする。
- ② ボウルに上新粉とペースト状にした生きくらげを入れ、湯を 2~3 回に分けて加えながら、耳たぶよりやや柔らかくなるまでよく捏ねます。
- ③ 何個かに分割し、少し平らに広げる。
- ④ 蒸し器を沸騰させ、蒸し器に濡れたさらし布を置き、生地をのせて 15~20 分蒸します。
- ⑤ 蒸し終わったら、ボウルに入れ、濡らした木ベラで捏ねる。
- ⑥ 滑らかな状態になるまで捏ねたら、一口サイズに丸める。
- ⑦ 調製済みのみたらしのたれをかけて出来上がり。



9) 本しめじのおかず味噌

① 八丁味噌風味おかず味噌

材料

本しめじ	200g
八丁味噌	80g
砂糖	60g
酒	大さじ2
生姜(千切り)	10g
ごま油	大さじ1



調製方法

- ① 本しめじを薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて本しめじを中火で炒める。
- ③ しんなりしてきたら八丁味噌、砂糖、酒、生姜を加えて煮る。
- ④ 粗熱をとって完成



② 信州みそ風味おかず味噌

〈材料〉

本しめじ	200g
信州味噌	80g
砂糖	60g
酒	大さじ2
生姜(千切り)	10g
ごま油	大さじ1



調製方法

- ① 本しめじを薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて本しめじを中火で炒める。
- ③ しんなりしてきたら信州味噌、砂糖、酒、生姜を加えて煮る。
- ④ 粗熱をとって完成



10) 本しめじ入りおやき

材料

・生地

薄力粉	200 g
砂糖	小さじ2
塩	ふたつまみ
ベーキングパウダー	5 g
水	100~120mL
ごま油	小さじ1



・餡①

本しめじ	240 g
ねぎ	30 g
青しそ	6 枚
八丁味噌	24 g
唐辛子	少々
油	少々

・餡②

本しめじ	120 g
ナス	1/2 本 (約 75 g)
豚ひき肉	100 g
ゴマ油	小さじ1
赤味噌	大さじ1
酒	小さじ1
はちみつ	小さじ1
油	適量
水	50mL

調製方法

・生地

- ① ボウルに薄力粉・砂糖・塩・ベーキングパウダーを入れて混ぜ合わせる。
- ② 水、ごま油を加えて粉っぽさが無くなるまでよく混ぜる。
- ③ 手でしっかりと生地がまとまるまでよく捏ね、ラップをして30分間寝かす。
- ④ 生地を6等分に取り分けておく

・餡①

- ① 本しめじを一口大に切る。ねぎはみじん切り、青しそは細かく刻んでおく。
- ② フライパンに本しめじ・ねぎ・青しそを入れて炒め、八丁味噌・唐辛子を入れ更に炒める。

・餡②

- ① 餡①と同様に本しめじは一口大に切る。ナスはさいの目切りにする。
- ② フライパンに豚ひき肉を入れ炒める。
- ③ 色が変わってきたらナス・本しめじを入れ、酒を加えてナスがしんなりするまで炒める。
- ④ 赤味噌とはちみつを加えて、味を調える。

焼成方法

- ① フライパンに油をひき綴じ目が下になるように置き、両面にこんがり焼き色を付ける。
- ② 水を加えて蓋をして、5分間蒸し焼きにする。

11) きのことソース

材料

しめじ 25 g

しいたけ 25 g

舞茸 25 g

エリンギ 25 g

えのきだけ 50 g

コンブとかつお節の一番だし 適量 (水分がたりない場合)

酒 大さじ 1/2

砂糖 小さじ 1

醤油 小さじ 1

調製方法

- ① きのは事前に生のまま数時間干しておく。(省略可)
- ② しめじ、しいたけ、舞茸、エリンギ、えのきだけを粗みじん切りにする。
- ③ 刻んだきのこをすべて鍋に入れ、きのこから出る水分で煮詰める。
水分が足りない場合はひたひたにだし汁を加え、あくが出たら取り除く。
- ④ きのが煮えたら酒、砂糖、醤油を加え、味を調べて完成。



12) きくらげ抹茶シフォン

材料

17 センチシフォン型

・生地

薄力粉 60 g

卵黄 3個分 (M玉)

牛乳 65 mL

抹茶粉末 10 g

きくらげ粉末 10 g

サラダオイル 55 mL

・メレンゲ

卵白 4個分 (M玉)

グラニュー糖 70 g

準備

* オーブンは 180°C で余熱をしておく

調製方法

- ① ほぐした卵黄に牛乳を加え泡だて器で混ぜる。
- ② サラダ油も加えてよく混ぜる。
- ③ ふるった薄力粉、抹茶粉末ときくらげ粉末を加えて泡立て器で混ぜる
- ④ 卵白にグラニュー糖を3回に分けて加え、ハンドミキサーで泡立ててメレンゲを作る。
メレンゲは硬いつノが立ち、ボウルを逆さにしても落ちない程度にする。
- ⑤ 作ったメレンゲは3回に分けて生地に入れ、ゴムベラで混ぜる。
- ⑥ シフォン型に流し入れ、表面の生地を型の側面に延ばすようにつける。
- ⑦ 180度で余熱したオーブンに入れ、30分ほど焼成する。
- ⑧ 焼成後、型を逆さにして粗熱をとる。
- ⑨ 完全に冷めたことを確認して型から外す。

※甘さ控えめのレシピなので、お好みで生クリームや餡子を添えてもよい。

