

## I-4 キノコ類の調理レシピの開発とレシピカードの作成

吉田 光一  
 哥 亜紀  
 学生 魚田 瑞希


### I-4-1 はじめに

道の駅で販売されているきのこは、必ずしも規格に沿ったものではなく、時期によって量、質等に不均等が生じるが、販売所にレシピカードを置くことによって、きのこの販売促進・購入後の使用目的等が広まれば良いのではないかと考える。


以下のレシピはA5サイズ両面印刷し、販売所に置くことを目的とした。

### I-4-2 キノコ類の調理レシピの提案


#### 1) きのこライスコロッケ

<商品名> きのこライスコロッケ (6 個分)		
材料	分量	作り方
米 塩 (米の 0.5%) まいたけ しいたけ A { <ul style="list-style-type: none"> <li>だし汁</li> <li>醤油</li> <li>砂糖</li> <li>みりん</li> <li>炒め油</li> <li>溶き卵</li> <li>パン粉</li> <li>薄力粉</li> <li>揚げ油</li> </ul>	500g 2.5g 40g 60g 75g 45g 30g 15g 10g 適量 適量 適量 適量	1. きのこをみじん切りにする。 2. フライパンに油を引き、きのこをしんなりするまで炒め A を入れ水分がなくなるまで煮詰める。 3. 2.5g の塩で炊いたご飯と 1 を混ぜる。 4. 6 等分し、平たく小判型に成形する。 5. 薄力粉→卵→パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で揚げる。


## 2) しいたけコロッケ

<p>&lt;商品名&gt;</p> <p>しいたけコロッケ (6 個分)</p>		
材料	分量	作り方
しいたけ 塩 (しいたけの重量の 0.5%) ジャガイモ 塩 (ジャガイモの 1%) 豚ひき肉 炒め油 白コショウ 卵 薄力粉 パン粉	200g 1g 200g 2g 50g 5g 適量 1 個 適量 適量	1. ジャガイモは水から火にかけて沸騰してからフツフツした状態を保ちながら 25 分茹で、熱いうちにマッシャーで潰す。 2. しいたけは石づきを取りみじん切りにする。フライパンに油をひき、しいたけと豚ひき肉を炒める。さらに塩 (1g) を加え炒める。 1 と炒めたしいたけ、豚ひき肉を合わせ、塩 (2g) とコショウで味を調える。 成形し、薄力粉→溶き卵→パン粉の順につけ、180℃の油で揚げる。


3) きのことたっぷりごはん

<商品名> きのことたっぷりごはん（2合）		
材料	分量	作り方
米 水（炊飯用） しいたけ まいたけ しめじ 鶏もも肉 油揚げ 人参 だし汁 醤油 みりん 油	300g 450g 100g 100g 100g 200g 20g 40g 100g 40g 30g 15g	1. しいたけは石づきを切り落とし、かさを細く切る。まいたけとしめじはほぐしておく。 2. 人参はマッチ棒ほどに細切りし、鶏肉は一口大の大きさに切る。 3. 油揚げは油抜きし、細く切る。 4. フライパンに油をひき、鶏肉を入れる。火が通ったら調味料以外の食材を入れ炒める。 5. 全体的にしんなりしてきたら調味料をいれ水分がなくなるまで煮詰める。 6. 炊飯器に米と水と5をいれ炊く。


4) 鶏手羽のきのこ詰め～油淋ソース掛け～

<p>&lt;商品名&gt;</p> <p>鶏手羽のきのこ詰め～油淋ソース掛け～（4人前）</p>		
材料	分量	作り方
手羽先 しめじ しいたけ 炒め油 塩 揚げ油 <油淋ソース> 醤油 酢 砂糖 ゴマ油 ニンニク 生姜 長ネギ	8本 120g 80g 10g 3g 適量 40g 50g 20g 20g 5g 5g 40g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. しめじとしいたけはみじん切りにする。</li> <li>2. フライパンに油をひき、きのこを炒める。しんなりしてきたらバットにとり、冷ます。</li> <li>3. 手羽先は骨を抜き、塩で下味をつける。</li> <li>4. 手羽先に炒めたきのこを詰め、つまようじで口を塞ぐ。</li> <li>5. 180℃の油で表面がカリッとするまで揚げる。</li> <li>6. 長ネギ、ニンニク、生姜はみじん切りにする。</li> <li>7. 油淋ソースの材料をボウルで合わせる。</li> <li>8. 手羽先のつまようじを抜き、油淋ソースに絡める。</li> </ol>


5) 鶏モモ肉のきのこ詰め～バルサミコソース～

<p>&lt;商品名&gt;</p> <p>鶏モモ肉のきのこ詰め～バルサミコソース～ (2 人前)</p>		
材料	分量	作り方
鶏モモ肉 塩 (肉の下味) しいたけ しめじ マッシュルーム 塩 (きのこの下味) バター  <バルサミコソース> 砂糖 粒コショウ 水 バルサミコ酢 フォン・ド・ヴォー 塩 バター	250g 2.5g 30g 30g 10g 0.8g 10g  10g 6 粒 5g 50 g 50g 適量 10g	1. 鶏モモ肉は厚さが均等になるように開き、塩をする。 2. きのこはみじん切りにする。 3. フライパンにバター、きのこ、塩を入れ炒める。しんなりしてきたらバットにとり、冷ます。 4. 1の肉に炒めたきのこを包み巻き、タコ糸で棒状に縛る。 5. フライパンに油をひき、4の肉の表面に焼き色をつける。 6. 200℃で予熱したオーブンで15分加熱する。 <バルサミコソース> 1. 小鍋に砂糖と潰した粒コショウ、水を入れ砂糖の甘さを感じない程度のキャラメル状にする。 2. バルサミコ酢を加え、1/2程になるまで煮詰める。 3. フォン・ド・ヴォーを加え、沸騰したら塩で味を整え、バターを加えて乳化させる。


6) きのこのカプレーゼ

<p>&lt;商品名&gt;</p> <p>きのこのカプレーゼ (2人前)</p>		
材料	分量	作り方
ぶなしめじ ニンニク エクストラバージンオリーブオイル 塩 トマト バジル ハーブ野菜ミックス モッツアレラチーズ <調味料A> エクストラバージンオリーブオイル バルサミコ酢 塩 コショウ	100g 10g 10g 1g 1個 1パック 1パック 1パック  15g 10g 適量 適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ぶなしめじをほぐし、ニンニクはみじん切りにする。</li> <li>2. オリーブオイル 10g をフライパンにひきニンニクを炒め、色が付いたら、ぶなしめじと塩 1g を加えよく炒めバットにあげ冷ます。</li> <li>3. トマトとモッツアレラチーズは輪切りにする。</li> <li>4. 皿にハーブ野菜ミックスを盛り付け、その上にトマト・バジル・モッツアレラチーズの順に円状に盛り付ける。</li> <li>5. 4の上に炒めたぶなしめじを盛り付け、調味料Aで味付けをする。</li> </ol>

7) きのこのおやき


<p>&lt;商品名&gt;</p> <p>きのこのおやき (6個分)</p>		
材料	分量	作り方
<p>&lt;生地&gt;</p> <p>上新粉 100g</p> <p>お湯 110g</p> <p>&lt;ホワイトソース&gt;</p> <p>薄力粉 20g</p> <p>バター 20g</p> <p>牛乳 200g</p> <p>塩 2g</p> <p>&lt;餡&gt;</p> <p>油 10g</p> <p>ホワイトソース 全量</p> <p>玉ねぎ 30g</p> <p>ぶなしめじ 150g</p> <p>塩 2g</p> <p>コショウ 少々</p>		<p>&lt;生地&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ボウルに上新粉を入れ、お湯をいれよく混ぜる。</li> <li>生地がなじんだら 4 等分し、せいろで 20 分蒸す。</li> </ol> <p>&lt;ホワイトソース&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>鍋にバターをいれ弱火で溶かす。</li> <li>薄力粉を少量ずついれ、粉っぽさがなくなるまでよく炒める。</li> <li>牛乳を少しずつ加え弱火で伸ばす。塩を加える。</li> </ol> <p>&lt;餡&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>玉ねぎは薄くスライス、ぶなしめじは細かくみじん切りにする。</li> <li>鍋に油をひき玉ねぎ、ぶなしめじ、塩を加え炒める。</li> <li>よく炒めた後、そこにホワイトソースをあわせて、ボウルにあけて冷やし固める。</li> </ol> <p>&lt;仕上げ&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>生地を平たく伸ばし、餡を 40g 包み成形する。</li> <li>フライパンに油をひき両面に焼き色が付くまで焼く。</li> </ol>

8) きのこのホイル焼き


<p>&lt;商品名&gt;</p> <p>きのこのホイル焼き (1人前)</p>		
材料	分量	作り方
しいたけ きくらげ なめこ バター 生鮭 塩 (鮭の下味) 酒 醤油 レモン汁 スライスレモン	40g 40g 40g 20g 1切れ 2g 15g 6g 5g 1枚	1. しいたけは石づきを取り、4つ割りにする。 2. きくらげは一口大に切る。 3. なめこは水で洗い、水をよく切る。 4. 酒、醤油、レモン汁を合わせる。 5. 鮭に塩をする。 6. きのこ、鮭、スライスレモン、4の鮭、バターの順でアルミホイルで包む。 7. 200℃のオーブンで15分加熱する。




9) きのこのスープ

<p>&lt;商品名&gt;</p> <p>きのこのスープ (4人前)</p>		
材料	分量	作り方
しいたけ エリンギ 玉ねぎ バター 塩 水 顆粒コンソメ ローリエ 牛乳 生クリーム (45%) コショウ 乾燥パセリ	50g 100g 200g 25g 1g 500g 5g 1枚 260g 20g 適量 適量	1. 玉ねぎは薄切り、しいたけは石づきを取り薄切り、エリンギも薄切りにする。 2. 鍋にバター、玉ねぎ、きのこ、塩 (1g) をいれしんなりするまで炒める。 3. 水、顆粒コンソメ、ローリエをいれ 15 分煮る。 4. ローリエを取り出し、粗熱を取ってからミキサーにかける。 5. 鍋に入れ牛乳を加えて温める。 6. コショウで味を調え生クリームを加える。 7. カップに入れ乾燥パセリを振りかける。


10) 本しめじの塩御飯

<p>&lt;商品名&gt;</p> <p>本しめじの塩御飯 (2合)</p>		
材料	分量	作り方
米 本しめじ だし汁 塩 酒	300g 100g 440g 3g 10g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本しめじを薄くスライスする。</li> <li>2. 米を洗米し水を切り、本しめじ、だし汁、調味料をいれ吸水させる。</li> <li>3. 吸水後、炊き上げる。</li> </ol>


## 1 1) きこの佃煮

<p>&lt;商品名&gt;</p> <p>きこの佃煮 (4人前)</p>		
材料	分量	作り方
しめじ しいたけ 生姜 だし汁 酒 醤油 みりん 砂糖	100g 40g 2g 15g 20g 15g 10g 100g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. しめじは薄くスライスする。</li> <li>2. しいたけは石づきを取り薄くスライスする。</li> <li>3. 生姜はせん切りにする。</li> <li>4. 鍋にきのこ、生姜、酒を入れ火にかける。</li> <li>5. きのがしんなりしたら、だし汁、醤油、みりん、砂糖を加え、沸騰したら中火にし、煮切る。</li> </ol>


## 1 2) きのこと餃子

<商品名>  きのこと餃子 (15 個分)		
材料	分量	作り方
餃子の皮 豚ひき肉 しいたけ ぶなしめじ 油 白菜 醤油 塩 酒 ごま油	15 枚 80g 50g 50g 5g 100g 9g 1.4g 9g 9g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. しいたけは石づきをとり、大きめのみじん切りにする。ぶなしめじも大きめのみじん切りにする。</li> <li>2. 白菜は沸騰したお湯で茹でてザルに上げる。大きめのみじん切りにし、重量が2/1 になるまで水気を絞る。</li> <li>3. フライパンに油をひき、きのこをいれ炒める。</li> <li>4. きのがしんなりしたらバットに移し冷ましておく。</li> <li>5. ボウルに豚ひき肉と塩を入れよく練る。</li> <li>6. 醤油、酒、ごま油を加えざっくり混ぜる。</li> <li>7. そこに4のきのここと白菜を加えざっくり混ぜる。</li> <li>8. 餡を餃子の皮で包む。</li> <li>9. フライパンに餃子をいれ、餃子の1/3の高さまで水をいれ蓋をし、水分がなくなるまで蒸し焼きにする。</li> </ol>


### 13) きこのクリームコロッケ

<p>&lt;商品名&gt;</p> <p>きこのクリームコロッケ（8個分）</p>		
材料	分量	作り方
しいたけ しめじ 油 バター 小麦粉 牛乳 生クリーム 塩 コショウ 小麦粉 溶き卵 パン粉 揚げ油	100g 100g 5g 40g 30g 200g 20g 3g 少々 適量 適量 適量 適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. しいたけは石づきを取り粗みじんにする。</li> <li>2. しめじは粗みじんにする。</li> <li>3. フライパンに油を引ききのこをいれ、しんなりするまで炒める。</li> <li>4. 炒めたきのこをバットに移しておく。</li> <li>5. 鍋にバターを入れ、弱火で溶かす。</li> <li>6. 小麦粉を加え弱火で炒める。</li> <li>7. そこに牛乳を少量ずつ加えよく攪拌する。</li> <li>8. 塩（3g）、コショウで味を整える。</li> <li>9. 8 に生クリームと炒めたきのこを加えよく混ぜる。</li> <li>10. 9 を冷蔵庫で冷やす。</li> <li>11. 10 を 50g 取り成形する。</li> <li>12. 小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣を付ける。</li> <li>13. 180℃の油で揚げる。</li> </ol>


#### 14) きのことシチュー

<商品名>  きのことシチュー (4人前)		
材料	分量	作り方
<ホワイトソース> バター 小麦粉 牛乳 塩 <仕上げ> 鶏もも肉 油 しめじ まいたけ エリンギ 玉ねぎ 白ワイン チキンブイヨン 生クリーム ローリエ ナツメグ 白コショウ	25g 25g 250g 5g 300g 5g 100g 100g 100g 50g 20g 150g 120g 1枚 少々 適量	<ホワイトソース> 1. 鍋にバターを入れ、弱火で溶かす。 2. 小麦粉を加えて弱火で炒める。 3. そこに牛乳を少量ずつ加えよく攪拌する。 4. 塩 (5g) をいれ仕上げる。 <仕上げ> 1. しめじ、きのこ類は1口大に切る。 2. 玉ねぎは、くし切りにする。 3. 鶏もも肉に白コショウをふる。 4. 鍋に油をひき、皮目から焼く。 皮目に焼き色がついたら、裏返して更に 30 秒ほど焼く。 5. 鶏もも肉を取り出し、1口大にカットしておく。 6. 鶏もも肉を取り出した鍋にきのこ玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。 7. 白ワインを加えアルコールを飛ばす。 8. チキンブイヨン、ホワイトソースを加え、カットした鶏もも肉を加える。 9. ローリエをいれ弱火で 10 分煮込む。 10. ローリエを取り出しナツメグと生クリームを加える。 11. 味見をし足りない場合は塩・白コショウで味を調える。

15) 鶏ときのこのカチャトーラ  
アレンジ：カチャトーラ風スパゲティ


<p>&lt;商品名&gt;</p> <p>鶏ときのこのカチャトーラ（4人前） アレンジ：カチャトーラ風スパゲティ</p>		
材料	分量	作り方
<p>&lt;鶏ときのこのカチャトーラ&gt;</p> <p>しめじ 100g 舞茸 100g エリンギ 100g 玉ねぎ 120g 鶏もも肉 300g ニンニク 4g 白ワイン 50g 塩 3g トマト缶 500g オリーブの実 5粒 バジル 4枚 ローリエ 1枚 オリーブオイル 適量</p>		<p>&lt;鶏ときのこのカチャトーラ&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>きのこ類は一口大にさく。</li> <li>玉ねぎとにんにくは薄くスライスする。</li> <li>フライパンにオリーブオイルをいれ鶏もも肉を皮目から焼き、焼き色がついたら裏面も軽く焼き色がついたらバットにあげる。</li> <li>焼いた鶏もも肉を一口大にカットする。</li> <li>鶏もも肉を焼いたフライパンにオリーブオイルを加え炒める。</li> <li>ニンニク加え香りが出たら玉ねぎを加え炒める。</li> <li>6に白ワインを加え煮詰め4を加える。きのこ、塩を合わせる。</li> <li>トマト缶を加え強火にし、バジルをちぎりいれ、オリーブの実とローリエを加え 20 分程煮込む。</li> </ol>
<p>&lt;カチャトーラ風スパゲティ&gt;</p> <p>スパゲティ 320g カチャトーラ 700g ニンニク 2g オリーブオイル 適量 黒コショウ 適量</p>		<p>&lt;カチャトーラ風スパゲティ&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ニンニクを薄くスライスする。</li> <li>スパゲティをゆでる。(塩分濃度 1.5%)</li> <li>フライパンにオリーブオイルとニンニクを加え香りが出たらカチャトーラを加え合わせる。</li> <li>そこにスパゲティを加えあえる。</li> <li>黒コショウで味を調える。</li> </ol>

## 16) ホームベーカリーで作るキノコ入りごはんパン

<p>&lt;商品名&gt;          ホームベーカリーで作る          キノコ入りごはんパン (1斤)          ーしっとりごはんパンは          キノコとの相性バツグン!ー</p>		
材料	分量	作り方
<p>キノコ 50g</p> <p>ごはん 140g</p> <p>水 90g</p> <p>強力粉 230g</p> <p>砂糖 20g</p> <p>塩 4g</p> <p>バター 20g</p> <p>スキムミルク 6g</p> <p>ドライイースト 2.4g</p> <p>乾燥キノコ※ 5g</p>		<p>1. キノコは1cm角に切り、電子レンジで500W、60秒加熱しておく<sup>注)</sup>。</p> <p>2. パンケースにごはんと水を入れてごはんをほぐす。(このまま30分から1時間程度置くと粒のないパンになる。)次に1のキノコとAの材料を入れて、最後にドライイーストを加える。</p> <p>3. ごはんパンのモードでスタートする。各社のホームベーカリーが使えます。</p> <p>4. 終了ブザーが鳴ったらパンをパンケースから取り出して、網の上などにのせ、1時間程度冷ます。</p> <p>注. 生キノコを電子レンジで加熱する(ブランチング)のはキノコに含まれる酵素により膨らみが悪くなるのを防ぐためです。</p>
<p>※ 乾燥キノコを使用する場合は水を140gとします。乾燥キノコは初めから入れず、レーズンやナッツを加えるときと同じように途中で投入してください。初めから入れるとパンが膨らまない場合があります。</p>		



その他) ローストビーフ ～きのこソース掛け～

<商品名> ローストビーフ～きのこソース掛け～ (4人前)		
材料	分量	作り方
<ローストビーフ> 牛ロース肉 (塊) 300g 塩 3g 黒コショウ 3g オリーブオイル 10g  <ソース> 30g 醤油 90g 赤ワイン 30g 酢 30g みりん 20g バター 10g 砂糖 60g 玉ねぎ 50g しいたけ 50g エリンギ		<ローストビーフ> 1. 牛肉全体に塩、黒コショウをまぶす。 2. フライパンにオリーブオイルをいれて強火で熱し、牛肉をいれ表面に焼き色を付ける。 3. フリーザーバックに粗熱を取った牛肉を入れ、空気を抜いて密閉する。 4. 65℃に保ったお湯に入れ、60分加熱する。  <ソース> 1. 玉ねぎ、しいたけ、エリンギはみじん切りにする。 2. フライパンにバターを溶かし、材料を炒める。 3. 火が入ったら調味料を入れ煮詰める。

以上の17点のレシピを提案し、1)～16)までをレシピカードとして印刷しました。