

きのこ ライスコロツケ (6個分)



材料

分量

米	500g
塩（米の0.5%）	2.5g
まいたけ	40g
しいたけ	60g
A	だし汁 75g
	醤油 45g
	砂糖 30g
	みりん 15g
炒め油	10g
溶き卵	適量
パン粉	適量
薄力粉	適量
揚げ油	適量

作り方

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。





しいたけ コロッケ(6個分)



材料

分量

しいたけ	200g
塩(しいたけの重量の0.5%)	1g
じゃがいも	200g
塩(じゃがいもの1%)	2g
豚ひき肉	50g
炒め油	5g
白コショウ	適量
卵	1個
薄力粉	適量
パン粉	適量



作り方

1. じゃがいもは水から火にかけ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。



きのこ たっぷりごはん (2合)



材料

分量

米	300g
水（炊飯用）	450g
しいたけ	100g
まいたけ	100g
しめじ	100g
鶏もも肉	200g
油揚げ	20g
人参	40g
だし汁	100g
醤油	40g
みりん	30g
油	15g

作り方

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入れ水分がなくなるまで煮詰める。
6. 炊飯器に米と水と5を入れ炊く。



鶏手羽のきのこ詰め

～油淋ソース掛け～
(4人前)



材料

分量

手羽先	8本
しめじ	120g
しいたけ	80g
炒め油	10g
塩	3g
揚げ油	適量
<油淋ソース>	
醤油	40g
酢	50g
砂糖	20g
ゴマ油	20g
ニンニク	5g
生姜	5g
長ネギ	40g

作り方

1. しめじとしいたけはみじん切りにする。
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。
3. 手羽先は骨を抜き、塩で下味をつける。
4. 手羽先に炒めたきのこを詰め、つまようじで口を塞ぐ。
5. 180℃の油で表面がカリッとするまで揚げる。
6. 長ネギ、ニンニク、生姜はみじん切りにする。
7. 油淋ソースの材料をボウルで合わせる。
8. 手羽先のつまようじを抜き、油淋ソースに絡める。



鶏モモ肉のきのこ詰め

～バルサミコソース～

(2人前)



材料

分量

鶏モモ肉	250g
塩（肉の下味）	2.5g
しいたけ	30g
しめじ	30g
マッシュルーム	10g
塩（きのこの下味）	0.8g
バター	10g
<バルサミコソース>	
砂糖	10g
粒コショウ	6粒
水	5g
バルサミコ酢	50g
フォン・ド・ヴォー	50g
塩	適量
バター	10g

作り方

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カラメル状にする。
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調え、バターを加えて乳化させる。

きのこの カプレーゼ (2人前)



材料

分量

ふなしめじ	100g
ニンニク	10g
エクストラバージンオリーブオイル	10g
塩	1g
トマト	1個
バジル	1パック
ハーブ野菜ミックス	1パック
モzzarellaチーズ	1パック

<調味料A>

エクストラバージンオリーブオイル	15g
バルサミコ酢	10g
塩	適量
コショウ	適量

作り方

1. ふなしめじをほぐし、ニンニクはみじん切りにする。
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、色が付いたらふなしめじと塩1gを加えよく炒めバットにあげ冷ます。
3. トマトとモzzarellaチーズは輪切りにする。
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zzarellaチーズの順に円状に盛り付ける。
5. 4の上に炒めたふなしめじを盛り付け、調味料Aで味付けをする。



きのこのおやき (6個分)



材料

分量

<生地>

上新粉	100g
お湯	110g



<ホワイトソース>

薄力粉	20g
バター	20g
牛乳	200g
塩	2g



<餡>

油	10g
ホワイトソース	全量
玉ねぎ	30g
ふなしめじ	150g
塩	2g
コショウ	少々



作り方

<生地>

1. ボウルに上新粉を入れ、お湯を入れよく混ぜる。
2. 生地がなじんだら4等分し、せいろで20分蒸す。

<ホワイトソース>

1. 鍋にバターを入れ弱火で溶かす。
2. 薄力粉を少量ずつ入れ、粉っぽさがなくなるまでよく炒める。
3. 牛乳を少しずつ加え弱火で伸ばす。塩を加える。

<餡>

1. 玉ねぎは薄くスライス、ふなしめじは細かくみじん切りにする。
2. 鍋に油をひき玉ねぎ、ふなしめじ、塩を加え炒める。
3. よく炒めた後、そこにホワイトソースをあわせて、ボウルにあげて冷やし固める。

<仕上げ>

1. 生地を平たく伸ばし、餡を40g包み成形する。
2. フライパンに油をひき両目に焼き色が付くまで焼く。

きのこのオイル焼き（1人前）



材料

分量

しいたけ	40g
きくらげ	40g
なめこ	40g
バター	20g
生鮭	1切れ
塩（鮭の下味）	2g
酒	15g
醤油	6g
レモン汁	5g
スライスレモン	1枚



作り方

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. 鮭に塩をふる。
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。



きのこのスープ (4人前)



材料

分量

しいたけ	50g
エリンギ	100g
玉ねぎ	200g
バター	25g
塩	1g
水	500g
顆粒コンソメ	5g
ローリエ	1枚
牛乳	260g
生クリーム(45%)	20g
コショウ	適量
乾燥パセリ	適量

作り方

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)を入れしんなりするまで炒める。
3. 水、顆粒コンソメ、ローリエを入れ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。



本しめじの 塩御飯 (2合)



材料 分量

米	300g
本しめじ	100g
だし汁	440g
塩	3g
酒	10g

作り方

1. 本しめじを薄くスライスする。
2. 米を洗米し水を切り、本しめじ、だし汁、調味料を入れ吸水させる。
3. 吸水後、炊き上げる。



きのこの佃煮 (4人前)



材料

分量

しめじ	100g
しいたけ	40g
生姜	2g
だし汁	100g
酒	15g
醤油	20g
みりん	15g
砂糖	10g

作り方

1. しめじは薄くスライスする。
2. しいたけは石づきを取り薄くスライスする。
3. 生姜はせん切りにする。
4. 鍋にきのこ、生姜、酒を入れ火にかける。
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。



きのこ餃子 (15個分)



材料 分量

餃子の皮	15枚
豚ひき肉	80g
しいたけ	50g
ふなしめじ	50g
油	5g
白菜	100g
醤油	9g
塩	1.4g
酒	9g
ごま油	9g



作り方

1. しいたけは石づきをとり、大きめのみじん切りにする。ふなしめじも大きめのみじん切りにする。
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1/2になるまで水気を絞る。
3. フライパンに油をひき、きのこを入れ炒める。
4. きのがしんなりしたらバットに移し冷ましておく。
5. ボウルに豚ひき肉と塩を入れよく練る。
6. 醤油、酒、ごま油を加えざっくり混ぜる。
7. 6に4のきのこ白菜を加えざっくり混ぜる。
8. 餡を餃子の皮で包む。
9. フライパンに餃子を入れ、餃子の1/3の高さまで水を入れ蓋をし、水分がなくなるまで蒸し焼きにする。



きのこの クリームコロッケ (8個分)



材料

分量

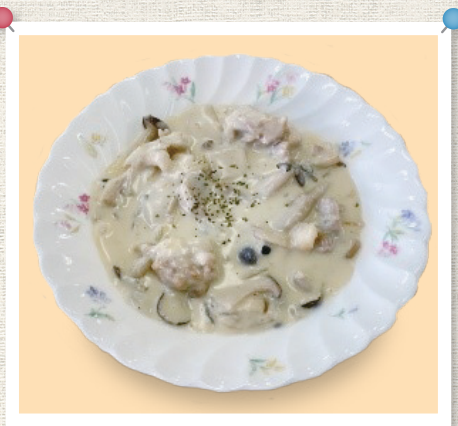
しいたけ	100g
しめじ	100g
油	5g
バター	40g
小麦粉	30g
牛乳	200g
生クリーム	20g
塩	3g
コショウ	少々
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

1. しいたけは石づきを取り粗みじんにする。
2. しめじも粗みじんにする。
3. フライパンに油を引ききのこを入れ、しんなりするまで炒める。
4. 炒めたきのこをバットに移しておく。
5. 鍋にバターを入れ、弱火で溶かす。
6. 小麦粉を加え弱火で炒める。
7. 6に牛乳を少量ずつ加えよく攪拌する。
8. 塩(3g)、コショウで味を整える。
9. 8に生クリームと炒めたきのこを加えよく混ぜる。
10. 9を冷蔵庫で冷やす。
11. 10を50g取り成形する。
12. 小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣を付ける。
13. 180℃の油で揚げる。



きのこシチュー (4人前)



材料

分量

<ホワイトソース>

バター	25g
小麦粉	25g
牛乳	250g
塩	5g

<仕上げ>

鶏もも肉	300g
油	5g
しめじ	100g
まいたけ	100g
エリンギ	100g
玉ねぎ	50g
白ワイン	20g
チキンブイヨン	150g
生クリーム	120g
ローリエ	1枚
ナツメグ	少々
白コショウ	適量

作り方

<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. 2に牛乳を少量ずつ加えよく攪拌する。
4. 塩(5g)を入れ仕上げる。

<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こと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. ローリエを入れ弱火で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。

鶏ときのこのカッチャトーラ(4人前)

アレンジ

カッチャトーラ風 スパゲティ



材料

分量

<鶏ときのこのカッチャトーラ>

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



<カッチャトーラ風スパゲティ>

スパゲティ	320g
カッチャトーラ	700g
ニンニク	2g
オリーブオイル	適量
黒コショウ	適量

作り方

<鶏ときのこのカッチャトーラ>

1. きのこと類は一口大にさく。
2. 玉ねぎとにんにくは薄くスライスする。
3. フライパンにオリーブオイルを入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。
4. 焼いた鶏もも肉を一口大にカットする。
5. 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。
6. ニンニクを加え香りが出たら玉ねぎを加え炒める。
7. 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。
8. トマト缶を加え強火にし、バジルをちぎり入れ、オリーブの実とローリエを加え20分程煮込む。

<カッチャトーラ風スパゲティ>

1. ニンニクを薄くスライスする。
2. スパゲティをゆでる。(塩分濃度1.5%)
3. 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ッチャトーラを加え合わせる。
4. 3にスパゲティを加えあえる。
5. 黒コショウで味を調える。

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



材料

分量

キノコ	50 g
┌ ごはん	140 g
└ 水	90 g
┌ 強力粉	230 g
└ 砂糖	20 g
A 塩	4 g
└ バター	20 g
└ スkimミルク	6 g
ドライイースト	2.4 g

乾燥キノコ※ 5 g

※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。

作り方

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^注。
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。
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。
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。

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。