

IWATE
KUJI AREA
HOSHI-SHIITAKE
COOKING
RECIPE

⑤
岩手・久慈地方
乾しいたけ料理コンクール
入賞作品レシピ集



久慈地方の原木乾しいたけ^{ほし}は、海と山で囲まれる岩手県北三陸の冷涼な気候を巧みに活用し、豊かな自然の中で栽培され、肉厚で、食感・味ともに優れ、全国乾椎茸品評会でも数々の農林水産大臣賞を受賞しており、全国的に高く評価されております。

また、しいたけは食物繊維やビタミンが豊富で、低カロリーの健康食品として注目されております。

そこで、県では久慈地方の関係団体と連携し、原木乾しいたけの普及・消費拡大を目的として、「久慈地方乾しいたけ料理コンクール」を開催し、材料費（4人分）2,000円以内、調理時間60分以内に調理できるアイデア料理を募集したところ、県内の方々から62作品の応募がありました。

料理のレシピと完成写真による書類選考を行い、選抜された8名の方による実演審査会を平成26年2月に開催し、最優秀賞1作品・優秀賞2作品・優良賞5作品を決定いたしました。

その受賞作品と書類選考で上位に残られた2作品（特別賞）を加えた10作品が料理コンクール作品レシピとなります。

そのほか、手軽にできる参考料理品2点を加えての本レシピ集となっております。

どうぞ、保健的効果もあり、良い汁もとれる原木乾しいたけを使った料理を是非お試しください。

* contents *

● 久慈地方乾しいたけ料理コンクール 入賞作品

〈最優秀賞〉

- (Jforest×JF×JA)JJJライスコロッケのしいたけピクルス添え 1

〈優秀賞〉

- 山海ハンバーグ あんかけ風 2
- 乾しいたけの豆乳ひつまみ汁 3

〈優良賞〉

- もっちーずのしいたけバーガー 4
- いわしのしいたけ巻き揚げ 5
- 乾しいたけのプロヴァンス風レンジおこわ 6
- 乾しいたけの肉だんご飯 7
- 帆立・烏賊入り野菜団子の乾しいたけ包み揚げ 8

〈特別賞〉

- 炙り乾しいたけのしんじょ蒸し 9
- 乾しいたけのポターージュ 10

● 参考作品

- 乾しいたけのピリ辛揚げ 11
- しーたこ焼き 12

● 乾しいたけの保健的な効用



最優秀賞

(Jforest×JF×JA)

JJJライスコロッケのしいたけピクルス添え

二又 壽大さん (久慈市)

出品者コメント

久慈の第一産業を支える森組・漁協・農協がコラボしたレシピを
考察してみました。材料、調味料、調理方法をシンプルにし、作り
やすいようにしました。ピクルスを添え、揚げ物の重たさを感じない
ようにしました。子ども向けに揚げていますが、和風につれを仕立て
ることにより年配の方でも受け入れやすい味付けにしました。



材料(4人分)

〈ライスコロッケ〉

- 乾しいたけ……………4枚
- 骨とりさんま (JF久慈市) ……1/2パック
- 米……………2合
- しょうゆ、酒……………各大さじ2
- 小麦粉……………適量
- 卵……………1個
- パン粉……………適量

〈たれ〉

- めんつゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ1
- 水溶き片栗粉・生姜・かつおだし……………適量

〈ピクルス〉

- 乾しいたけ……………3枚
- だいこん……………5cm (約150g)
- にんじん……………小1本 (約100g)
- きゅうり……………1本 (約100g)
- 塩……………小さじ1
- 酢……………100cc
- 砂糖……………小さじ2

- 揚げ油……………適量
- 戻し汁……………約700cc

作り方

〈ライスコロッケ〉

- ① 水で戻した乾しいたけ4枚を5~10mm角くらいの大きさに切る。さんまはレンジで2分程度加熱しておく。
- ② 米、しょうゆ、酒を釜に入れ、戻し汁を目盛まで入れ、しいたけ、さんまをのせ炊飯器で炊く(高速炊き)。
- ③ 炊きあがったら丸めて、衣をつけ、180度位の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ たれを作る。戻し汁200ccにめんつゆ、生姜、酒、かつおだしを入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ライスコロッケに、白髪ネギ(分量外)を添えてたれを盛り付ければ完成。

〈ピクルス〉

- ① しいたけと戻し汁350ccをひと煮立ちさせる。(うち200ccはコロッケたれ用)
- ② だいこんとにんじんは薄く短冊切りに、きゅうりはスティック状に、しいたけは4等分など好みの大きさに切る。
- ③ 野菜類は軽く塩でもんでおく。
- ④ 戻し汁と酢、砂糖を合わせ、調味液を作り、野菜類とジップロックに入れ冷蔵庫で冷やす。(30分くらいから食べられます。漬け時間は好みで。)

優秀賞

山海ハンバーグ あんかけ風

高屋敷 アサさん (洋野町)

出品者コメント

最後に片栗粉を入れるのは、山海ハンバーグを冷めないようにするためです。



材料(4人分)

●乾しいたけ (どんこ並)	8枚
●塩サケ切身	3切
●卵黄	1個
●小麦粉	大さじ1
●すりおろし生姜	少々
●こんぶだし }	250cc
●しいたけだし }	

〈調味料〉

●砂糖	大さじ1
●しょうゆ	大さじ1½
●みりん	小さじ½
●塩	小さじ½
●かに風味かまぼこ	少々
●小松菜 (いろどりに)	少々
●片栗粉	適量

作り方

- 1 乾しいたけは冷水でもどす。
- 2 乾しいたけの水を切って石づきを切る。
- 3 サケはザックリとすり身にし、卵黄と小麦粉を入れて混ぜ、すりおろし生姜を入れ、8等分にする。
- 4 きこのヒダの方にすり身を詰める。
- 5 フライパンで焼く。(すり身の方を上にして10分くらい焼く。)
- 6 こんぶとしいたけのだし汁に調味料を入れ温める。その中に焼いたしいたけを入れて煮る。
- 7 しいたけが煮えたら皿に取り、残りのだし汁に、かに風味かまぼこと小松菜を入れ片栗粉を入れてとろみをつけ、山海ハンバーグにかける。

優秀賞

乾しいたけの豆乳ひつまみ汁

吉澤 里香さん (洋野町)

出品者コメント

小麦粉の生地に、みじん切りにした乾しいたけを加えて、ひつまみ風にしました。豆乳を使って、まろやかな感じの味にしました。



材料(4人分)

●乾しいたけ	15g
●戻し汁	2カップ
●キャベツ	80g
●にんじん	40g
●じゃがいも	50g
●木綿豆腐	100g
●鶏がらスープの素	大さじ1
●みそ	30g
●豆乳	600ml

(ひつまみ生地)

●乾しいたけ	5g
●小麦粉	100g
●戻し汁	½カップ
●塩	少々
●黒すりごま	適量

作り方

- 1 乾しいたけを水でもどし、薄切りにする。キャベツはざく切り、にんじんとじゃがいもは半月切りにし、水ゆでをする。豆腐はひと口大に切る。
- 2 ひつまみ生地用の乾しいたけをみじん切りにする。
- 3 小麦粉に戻し汁と塩を加え、ねる。まとまってきたら、②の乾しいたけを加え混ぜる。生地をひと口大にのばし、ゆでる。
- 4 鍋に戻し汁と鶏がらスープの素、みそを入れ、にんじん、じゃがいも、乾しいたけを加え、煮立ってきたら、キャベツと豆腐を加える。豆乳も加える。
- 5 ひと煮立ちしたら、③のひつまみを加え、沸騰直前に火を止める。
- 6 椀に盛り、黒すりごまを適量かける。

優良賞

もっちりずのしいたけバーガー

加藤 美貴子さん (洋野町)

出品者コメント

おやつとして食べられます。熱々の状態で食べる時は、溶けるチーズでもおいしいです。白玉は冷めてもやわらかいので、寒い日でも暖かい日でも食べられます。



材料(4人分)

- 乾しいたけ 8枚
- 白玉粉 大さじ4
- 絹ごし豆腐 ¼丁
- プロセスチーズ (4等分する) 20g
- 大葉、焼き海苔 (お好みで) 4枚

〈煮汁〉

- 戻し汁 3カップ
- 酒 ½カップ
- しょうゆ 大さじ4
- 砂糖 大さじ3

作り方

- ① 水で戻した乾しいたけを、煮汁で10分煮含めたら火を止め、そのまま冷やす。
- ② ボウルに白玉粉を入れ、絹ごし豆腐を少しずつ加え、耳たぶ位の固さにこねる。
- ③ 煮汁からしいたけを取り出し、残った汁に戻し汁2カップを加え火にかけておく。
- ④ ②を4等分して、中にチーズを入れて丸め、しいたけで上下をはさむ。
- ⑤ ③のだし汁が沸騰したら、④を入れて5分程ゆでる。
- ⑥ しいたけが大きい場合は、半分に切って盛り付ける。
- ⑦ 好みで大葉や焼き海苔で包んで食べてもよい。

優良賞

いわしのしいたけ巻き揚げ

北田 白礼干さん(野田村)



材料(4~5人分)

- いわし……………10尾
- 乾しいたけ……………60g
- 大葉……………10枚
- スライスチーズ……………10枚
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- ウスターソース……………少々
- 砂糖……………少々
- すりおろし生姜……………少々
- 小麦粉……………1カップ
- 卵……………2個
- パン粉……………1袋
- 揚げ油……………適量



作り方

- ① いわしの頭と背骨を取り、開いて塩・こしょうをふる。
- ② 水で戻した乾しいたけをスライスし、ウスターソースと砂糖少々を入れて煮る。
- ③ 開いたいわしにすりおろし生姜を塗り、小麦粉を少々ふり、大葉をのせる。
- ④ ③に半分に切ったスライスチーズとしいたけをのせ、いわしで包むようにくるくると巻き、爪楊枝でとめる。
- ⑤ まるめたいわし全体に、小麦粉、とき卵、パン粉をつけ油で揚げる。

木村 晴子さん (久慈市)

出品者コメント

といたお米に具をのせて、炊飯器(早炊きコース)で作っても良いです。乾しいたけをしっかりと炒めるとお肉の味になります。

材料(4人分)

●乾しいたけ……………中6枚
●もち米……………1½カップ(300ml)
●米……………大さじ4
●ニンニク……………2片
●玉ねぎ……………中½個
●イタリアンパセリ……………少々
●タイム……………少々

●塩……………少々
●こしょう……………少々
●片栗粉……………大さじ2~3
●オリーブオイル……………大さじ2

(A)

●水(戻し汁を加えて)……………360cc
●酒……………大さじ2
●薄口しょうゆ……………小さじ2



作り方

- ① 乾しいたけをぬるま湯で戻す。
- ② もち米と米を合わせて洗い、ざるに上げる。
- ③ 耐熱ボウルに(A)と②を入れ20分以上置く。
- ④ その間に具を作る。しいたけを軽くしぼり、5mm幅に切る。軸は割る。塩・こしょうで軽く味つけし、片栗粉をまぶしてオリーブオイル(大さじ1)をひいたフライパンでしっかりと炒め取り出す。
- ⑤ ニンニク、玉ねぎはみじん切りにし、オリーブオイル(大さじ1)をひいたフライパンで炒め、塩・こしょう少々で味つけする。
- ⑥ ③にラップをし、電子レンジ(600W)に10分間かける。いったん取り出し、しゃもじで上下を返して、④と⑤を入れて混ぜ、再びラップをして7分間かける。取り出して、そのまま5分間蒸らす。みじん切りにしたイタリアンパセリとタイムを入れ混ぜる。

優良賞

乾しいたけの肉だんご飯

甲地 智美さん (久慈市)

出品者コメント

中にもち米を使っていますので、ボリュームもあり、腹持ちの良い一品です。



材料(4人分)

- もち米…………… 1合 (カップ1杯/約150g)
- 乾しいたけ (大きめ) …………… 4枚
- 豚ひき肉…………… 200g
- 片栗粉…………… 大さじ1½
- 塩…………… 少々

〈A〉調味液

- 砂糖…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ2
- 戻し汁…………… 大さじ2

作り方

- ① もち米を蒸し器で20～30分程蒸して冷ましておく。(もち米は洗って、半日程水に浸したものを使用する。)
- ② 戻しておいた乾しいたけを粗みじん切りにし、軽く炒め〈A〉の調味液を加えて、更に水分がなくなるまで炒める。
- ③ 炒めた乾しいたけはお皿に取って冷ましておく。
- ④ 豚ひき肉に片栗粉と塩を入れて粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ⑤ もち米をひと口大の大きさに丸める。
- ⑥ 丸めたもち米を④で包むように丸める。
- ⑦ ⑥の全体を覆うように③を付ける。
- ⑧ ⑦を蒸し器で3～5分程蒸す。(蒸し過ぎると肉だんごが割れるので要注意)

優良賞

帆立・烏賊入り野菜団子の乾しいたけ包み揚げ

金野 圭汰さん (滝沢市)

出品者コメント

フードプロセッサー1台で出来る料理です。



材料(4人分)

●乾しいたけ	8枚
●ホタテ貝柱	500g
●イカ	100g
●玉ねぎ	50g
●ピーマン	50g
●乾しいたけ(みじん切り用)	1枚
●にんじん	50g
●れんこん	50g
●片栗粉	小さじ1
●マヨネーズ	50g
●切り餅	1個
●片栗粉	適量
●揚げ油	適量
〈付けつゆ〉	
●だし汁+戻し汁	80g
●みりん	20g
●しょうゆ	20g
●大根おろし・生姜おろし	適量

作り方

- 1 乾しいたけは砂糖(分量外)をまぶしてこすり、水で戻しておく。
- 2 ホタテとイカはフードプロセッサーでよく混ぜ合わせてすり身を作る。
- 3 玉ねぎはみじん切りにし、戻し汁でサッと茹で水気を絞り、小さじ1杯の片栗粉をまぶしておく。
- 4 ピーマン・しいたけ・にんじんはみじん切り、れんこんはすりおろし、汁をサッと切っておく。
- 5 ボウルに②のすり身と③④とマヨネーズを加え、よく混ぜ8等分にする。
- 6 切り餅は1個を8等分に切り分ける。
- 7 ⑤のすり身で⑥の切り餅を包み、①のしいたけで包み片栗粉をまぶし、160度の油で揚げる。
- 8 付けつゆを鍋に合わせ火にかける。大根おろしと生姜おろしを作る。
- 9 器に盛り、大根おろし・生姜おろしと付けつゆを添える。

特別賞

炙り乾しいたけのしんじょ蒸し

佐々木 昌代さん(盛岡市)

出品者コメント

乾しいたけはグ릴することで、旨み・香り・甘みが倍増します。しいたけを堪能した後に、しんじょのいろいろな食感が楽しめ、最後に旨みが閉じ込められたホタテに出会えるという意外性も楽しめる料理を考えました。



材料(4人分)

●乾しいたけ	8枚
●れんこん	250g
●刺身用ホタテ	4個
●山芋(すりおろし)	50g
●塩	小さじ1
●みりん	大さじ1
●卵白	1個
●片栗粉	適量

〈餡用〉

●戻し汁	適量
●酒	大さじ1
●薄口しょうゆ	大さじ1
●みりん	大さじ1
●塩	適量
●水溶き片栗粉	大さじ1

●飾り用銀杏	4個
●飾り用三つ葉	少々
●わさび	少々

作り方

- 乾しいたけは24時間以上冷水で戻す。昆布(分量外)は固く絞った布巾で拭き、一緒に戻し汁に入れておく。
- しいたけが柔らかくなったことを確認して、しいたけを全て取り出す。しいたけは石づきと軸を除き、魚焼きグリルで香ばしく焼く。
- れんこんは皮をむき、50gを粗みじん切りに、4枚薄切りに、残りはすりおろし、水気を切る。
- しいたけは4枚を薄切りにし、おろしたれんこんと山芋・塩・みりん・卵白と一緒に混ぜ合わせる。
- 戻し汁を温め沸騰直前で昆布を取り出し、酒・薄口しょうゆ・みりん・塩で調味する。
- ホタテは水分を拭き取り片栗粉をまぶし⑤にさっとくぐらせておく。
- 薄切りのれんこんを4枚敷き、⑥のホタテを並べ、④の1/4量ずつで包む。
- 残りの焼きしいたけを好みの厚さにスライスし、⑦の上に並べ銀杏をのせる。
- 圧力鍋に蒸し用のかごをセットしクッキングシートを敷き、⑦を入れ4分加熱し、5分蒸らす。
- ⑤に水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- 器に⑨を盛り付け⑩の餡をかけ三つ葉を散らし、わさびを添えて完成。

特別賞

乾しいたけのポタージュ

玉澤 未来さん (洋野町)

出品者コメント

戻し汁とコンソメを入れたあとは、あまり煮詰めなくて良い。ミキサーにしっかりかける。



材料(4人分)

- 乾しいたけ 20g
- 玉ねぎ ½個
- 戻し汁 300ml
- 牛乳 200ml

- バター 50g
- コンソメ 1個
- 塩 少々
- こしょう 少々

- 生クリーム 少々
- パセリ 少々

作り方

- ① 水で戻した乾しいたけと玉ねぎは薄切りにする。
- ② 小鍋を火にかけて、バター30gを溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒め、しいたけも加えサッと炒め、戻し汁とコンソメを入れ少し煮る。
- ③ ②をミキサーにかけ、鍋に戻し再び火にかけて牛乳を加え、味を見ながら塩・こしょうを加え、最後に残りのバター20gを入れ溶かす。
- ④ スープ皿に盛り、あれば生クリームを加え、パセリを飾る。



参考作品

乾しいたけのピリ辛揚げ

出品者コメント

「子どものおやつ」、「つまみ」にぴったりです。

しいたけ女性グループ
「かたくりの会」(洋野町)

材料(4人分)

- 乾しいたけ(小粒のものが食べやすい)…… 8枚
- 焼き肉のたれ(「スタミナ源たれ」を使用)…… 15g
- 片栗粉…… 5g
- 揚げ油…… 適量



作り方

- ① 戻した乾しいたけを、焼き肉のたれに1~2時間つける。
- ② しいたけに味がしみたら、片栗粉をまぶす。
- ③ 油でカラッと揚げる。
- ④ お皿に盛り付けて出来上がり。



参考作品

「たこ」の代わりに風味豊かな「乾しいたけ」を使用 しーたこ焼き

コメント

「たこ」の代わりに「乾しいたけ」を使ったたこ焼きです。これなら、しいたけが苦手なお子様でも、遊び感覚で食べてもらえるかも？しいたけは、厚肉の「どんこ」を使うのがコツ。弾力ある食感は「たこ」に匹敵します。乾しいたけの戻し汁をタネに使えば、しーたこ焼きの風味が一層引き立ちます。



材料(40個分)

●乾しいたけ(どんこ大)	4枚
●万能ネギ	4本
●紅しょうが	適量
●たこ焼き粉(市販品)	1袋
●卵	1個
●水(戻し汁)	600cc
●サラダ油	適量

※卵、水の量は市販品粉の指定分量による

作 り 方

- 1 乾しいたけを水で戻す。ネギと紅しょうがを刻む。
- 2 水で戻した乾しいたけは1cm大に切り、フライパンでソテーして引き締め、軽く塩(分量外)を振る。
- 3 ボウルにたこ焼き粉と卵、①の戻し汁を入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる。
- 4 焼き型をよく熱して油を多めにひき、③の生地をたっぷり流し込み、②のしいたけと刻んだネギ、紅しょうがを入れる。
- 5 まわりが固まってきたら、竹串などであふれている生地を集めながら裏返し、くるくる回転させながら丸く焼き上げる。
- 6 焼き上がったら皿に移し、好みで鰹節やソース、マヨネーズ(分量外)をかける。

ビューティー成分たっぷり、 保健的効用しっかり、 乾しいたけパワー。

乾燥の段階で細胞が壊れることによって、しいたけのリボ核酸に酵素が働き、
おいしさが増すことが明らかになっています。

水戻して、調理加熱することで酵素が動きはじめ、
グアニル酸というまみ成分が約10倍に増えます。

乾しいたけが伝統食品として千年も前から食べ続けられてきた
最大の理由は、このおいしさにあります。

さらに乾すことによって増すのはうまみだけでなく、
栄養価や保健的効果がしいたけより強くなります。
中でも“美”に関する成分が多く含まれており、
女性にとって強い味方の“美食材”とも言えます。

乾しいたけには主に次の5つの成分による
保健的効用があるとされています。



1

ビタミンD

VitaminD

美肌効果 &
骨が丈夫になる！

2

食物繊維

Dietary Fiber

便秘を予防する

3

カリウム

Kalium

排泄を促す

4

レンチナン

Lentinan

がんへの
免疫力アップ

5

エリタデニン

Eritadenine

コレステロール値 &
血圧低下



じえ! じえ!

オラ『久慈の椎茸が好きだ!』

んめえ〜『椎茸』を

みんなに

食わせてえ〜!



北三陸「岩手・久慈地方」の森・山・海が育んだ
肉厚でうま味たっぷりの椎茸をお届けします。

安全・安心のため全戸検査をして食卓へ。

久慈地方は肉厚な乾椎茸「どんこ」の産地として全国的に高い評価を受けています。

様々な保健的効用がある乾椎茸は特にもおすすめ。

- ビタミンD
- 食物繊維
- カリウム
- βグルカン
- エンターテイン

食べれば分かる。

食べて分かった。

おいしい!



『ぼくらは「原木しいたけ産隊!」』



いわての
原木
しいたけ

安全・安心のためのいわてのルール

岩手県産、国産品のみの産地・産地不明品は検査せず、出荷してはならないこと。いわての原木しいたけ産隊の品質基準を厳格に守って、安全・安心を実現しています。

URL <http://www.iwate-shiitake-ryokuzai.or.jp/riyokuzai/>



いわての原木しいたけについての詳細はコチラ

お問い合わせ先 岩手県産原木しいたけ産隊事務局 TEL 019-633-3275

岩手県