

自然豊かな
信州の特産
きのこを生かした
料理

平成14年度

きのこ料理開発普及事業
調理技術研修会





トロピカーる きのこしてーる 1



きのこと豆腐の茶巾 2



地場産きのこテリーヌ 3



豊作きのこサラダ 4



豊作きのこサラダ★ドレッシングソース 5



きのことハーブ和風ドレッシング和え 6



朝採りきのこ炒め煮 7

トロピカー きのこしてーる



材料／分量 (5人分)

トマト……………1/2個
 なめこ……………1/2パック
 しめじ……………1/5パック
 白身魚……………200g
 きゅうり……………1本
 にんじん……………少々
 長ねぎ……………1/5本
 卵黄……………1個
 セルフィーユ……………少々
 コンスターチ(片栗粉) ……少々

■土佐酢

だし汁……………100cc
 薄口しょうゆ……………25cc
 みりん……………25cc
 酢……………25cc
 追いかつお……………5g

調理方法

- ① トマトは、天地をとり、中身を抜き、中身は、小角切りとする。
- ② 白身魚は、そぎ身とし、うす塩をあて、1時間置く。
- ③ なめこ、しめじは、湯がき、土佐酢をからめて、下味をつける。
- ④ 土佐酢に、コンスターチでとろみをつけ、冷ましてから、おろした胡瓜を合わせる。
- ⑤ 小角トマト、なめこ、しめじ、白身魚を和え、トマトの釜に盛り上に、④の酢をかける。
- ⑥ 針ねぎ、セルフィーユを、天盛とする。
にんじんは、よりにんじんとし、卵黄は黄身酢にして飾る。

きのこと豆腐の茶巾



材料／分量(5人分)

しめじ	30g
まいたけ	30g
生しいたけ	30g
エリンギ	30g
地鶏ささみ	50g
うなぎのかば焼	50g
豆乳	180cc
卵	2個
だし汁	30cc
えのき茸	50g
グリーンアスパラ	2本
長ねぎ	50g
ラディシュ	2個
木の芽	数枚
粒そば	80~100g
わさび	少々

■一杯しょうゆ

しょうゆ	1
酒	1

調理方法

- ①きのこを、一杯しょうゆで、からめ下味をつけ、オーブンで焼き、適宜に切る。
- ②ささみは霜降りし、しょうゆでからめ下味をつける。
- ③豆乳、卵、だし汁を合わせ、こして、しょうゆ、みりん、酒、塩にて味をととのえ、豆腐地とする。
- ④ラップに、①②とうなぎかば焼を入れ、豆腐地を40ccくらい張り、茶巾に絞り、輪ゴムでとめ、約12分中火～弱火で蒸す。
- ⑤えのき茸と、アスパラを湯がき、適宜に包丁し、茶巾豆腐の上に盛り、天に白髪ねぎ、針ラディシュを盛り、たたき木の芽をちらす。
- ⑥八方汁に、粒そばを入れ、葛を引き、あんとして、下に敷く。
- ⑦わさびを添える。

地場産きのこテリーヌ



材料／分量(5人分)

しいたけ……………20g
 エシャロット……………20g
 無塩バター……………5g
 ノワイイ酒(又は、日本酒)……少々
 フォンドヴォー……………10cc
 オリーブ油……………少々

しめじ……………200g
 しいたけ……………200g
 えのき茸……………200g
 まいたけ……………200g
 オリーブ油……………20cc
 塩、こしょう……………少々

ほたて貝柱……………100g
 卵白……………1/2個
 生クリーム……………100g
 マヨネーズ……………100g
 塩、こしょう……………少々

完熟トマト……………1個
 オリーブ油……………20g
 塩……………少々

クレソン……………少々

調理方法

①しいたけ、エシャロットは、みじん切りにして、バターでゆっくり炒め、ノワイイ酒で風味付けをし、フォンドヴォーを加え、煮詰める。

②きのこ類は、下処理をして、適当な大きさに切り、オリーブ油でゆっくり火を通し、水分をとばす。

③ほたて貝柱は、フードプロセッサーに入れ回す。卵白を加えて裏ごしし、生クリームとマヨネーズを加え、よく混ぜ合わせ、塩、こしょうにて味を整える。

④フレッシュトマトのソース
 トマトの皮は湯むきし、種を取り粗みじん切り、オリーブ油でソテーし、塩にて味を整える。

①②③を合わせプリン型に詰め、弱火の湯せんで20分くらい火を通す。皿にテリーヌを盛り、④のソースを3ヶ所くらい盛り、クレソンを飾る。

豊作きのこサラダ



材料／分量(5人分)

1 エリンギサラダ

★パンパンジー風ソース

エリンギ…5本 アスパラ…5本
ばれいしょ…100g 鶏胸肉…100g

■栄養量(5人分) / エネルギー 375Kcal たんぱく質 30g 脂質 15g 塩分 2.5g

2 まいたけサラダ

★好みに応じてかける。

まいたけ…100g ヤングコーン…5本

■栄養量(5人分) / エネルギー 105Kcal たんぱく質 4.5g 脂質 8.5g 塩分 1.0g

3 えのき茸サラダ

★和風中華ドレッシング

えのき茸…100g 春雨…20g

■栄養量(5人分) / エネルギー 160Kcal たんぱく質 14.5g 脂質 2.5g 塩分 2.5g

4 なめこサラダ

★和風中華ドレッシング

なめこ…100g オクラ…5本
長いも…100g すだち…1個

■栄養量(5人分) / エネルギー 90Kcal たんぱく質 4.5g 脂質 0.5g 塩分 0g

5 しいたけサラダ

★好みに応じてかける。

しいたけ…5枚 大根おろし…適宜

■栄養量(5人分) / エネルギー 15Kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0g 塩分 0g

6 しめじサラダ

★洋風ドレッシング

しめじ…100g スパゲティ…80g
絹さや…10枚 トマト…1個
調味料(塩・コショウ・バター・油・酒)

■栄養量(5人分) / エネルギー 405Kcal たんぱく質 13.5g 脂質 10.5g 塩分 0g

調理方法

① エリンギは、適当に包丁をし、アスパラとばれいしょは、千切りとし、ばれいしょは水にさらし、ザルにあげ水を切り、油で炒め軽く塩、コショウで味付けする。

② 鶏の胸肉に、塩、コショウをして、酒蒸しとし、冷めたら手で裂き、①と合わせる。

① まいたけとヤングコーンは、適当に包丁し、バターで炒め軽く塩、コショウで味付けする。

① えのき茸、春雨はそれぞれ茹でて、水にさらし、水気を切り和える。

① なめことオクラは、茹でて、長いもは、千切りにして、これを和える。(食す時に、すだちの絞り汁をかける。)

① しいたけは、焼き適当に、包丁し、大根おろしと和える。

① スパゲティは、茹でてフライパンにバターを敷き、しめじと炒める。絹さやは、筋をとり茹で、細かく切り、スパゲティの上に散らし、トマトを添える。

以上のきのこ料理を、皿に彩りよく盛り、適宜好みのソースをかけて食す。

豊作きのこサラダ★ドレッシングソース



★和風中華ドレッシング

濃口しょうゆ…大さじ2 酢……………大さじ2 しょうが汁……………少々
ごま油……………小さじ3 ラー油……………少々

★バンバンジー風ソース

濃口しょうゆ…大さじ2 白練りごま……………小さじ1 白すりごま……………大さじ4
豆板醤……………小さじ1 砂糖……………小さじ4 おろしにんにく……………少々
おろししょうが……………少々 蒸し鶏の汁…大さじ12
(にんにく、しょうがは好みに応じて)

★洋風ドレッシング

<p>① サラダ油……………200cc 酢……………50cc マスタード……………小さじ1 塩、コショウ……………各少々</p>	<p>② トマトみじん切り……………200g 玉ねぎみじん切り……………50g 赤ピーマンみじん切り…20g 赤ワインビネガー……………20cc おろしにんにく……………少々 レモン汁……………少々</p>
--	---

①を先に作り②と合わせます。

★和風カレードレッシング

スープ……………大さじ3 薄口しょうゆ…大さじ2 酢……………小さじ3
カレー粉……………小さじ3 サラダ……………200cc

★ヨーグルト梅肉ソース

ヨーグルト……………大さじ6 梅肉……………小さじ1 砂糖……………小さじ1

きのこハーブ和風ドレッシング和え



材料／分量 (5人分)

えのき茸……………50g
ぶなしめじ……………50g
まいたけ……………50g
エリンギ……………50g
りんご (すりおろし) ……2/1個
大葉……………15枚
紅ます……………250g
オリーブオイル……………少々
有塩バター……………20g
薄口しょうゆ……………少々
酒……………50cc

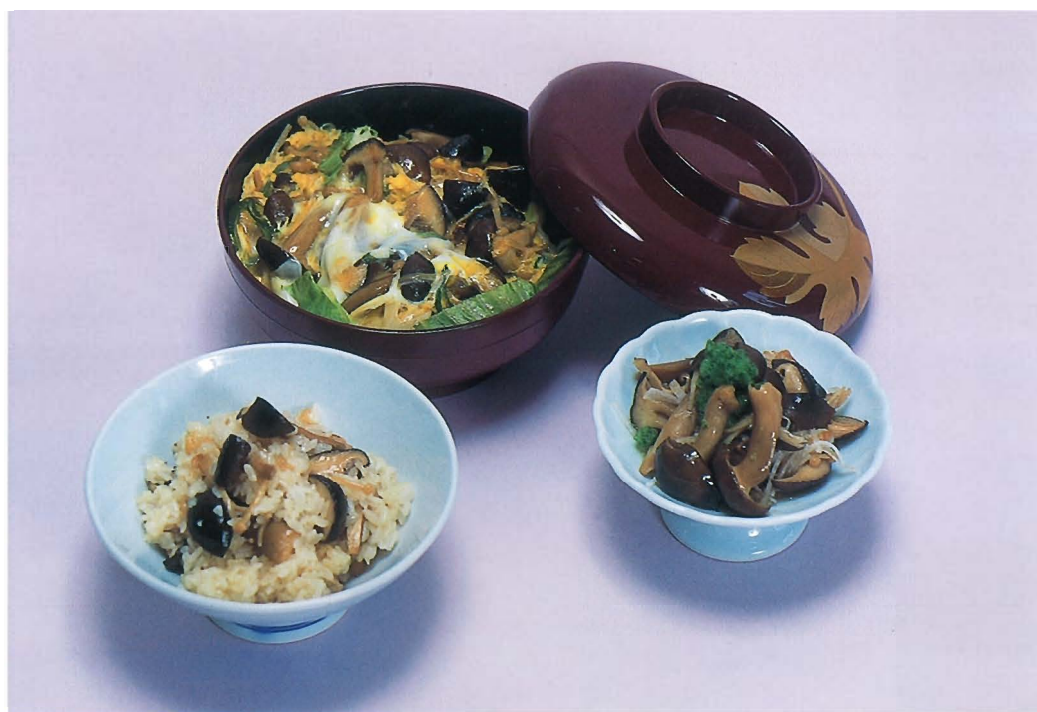
■ハーブしょうゆ

かつおだし汁……………100cc
薄口しょうゆ……………25cc
みりん……………25cc
酒……………5cc
旨味調味料……………少々
片栗粉……………適宜
ハーブ
(タイム、セージ、シーブレット他)

調理方法

- ①分量のきのこを、それぞれ3cmくらいの荒切りとし、オリーブオイルで炒め、バター、薄口しょうゆで味をつけ、おろしりんごを加える。
- ②紅ますは、玉酒で洗った後、15g程の観音開きにしておく。
- ③②に大葉、①をのせて巻き、竹串でとめ、200℃のオーブンで、約6分焼く。
- ④だし汁、薄口しょうゆ、みりん、酒、旨味調味料を合わせて、火にかけ、片栗粉でとろみをつけ、みじん切りしたハーブを加えて、ハーブしょうゆを作る。(付けしょうゆとする。)
- ⑤③を適宜に切り、④のハーブしょうゆにて食す。

朝採りきのこ炒め煮



材料／分量 (5人分)

ぶなしめじ……………750g
 しいたけ……………250g
 えのき茸……………150g
 根生姜……………50g
 バター……………60g
 サラダ油……………45cc

■調味料

料理酒……………100cc
 しょうゆ……………100cc
 みりん……………150cc
 だし汁……………100cc
 ときからし……………30g

調理方法

- ①材料を、適宜に切り、バターとサラダ油で炒め、料理酒、しょうゆ、みりん、だし汁を合わせて、一度に入れ煮上げる。
- ②火を止める直前に、ときからしを入れきのこの苦味をやわらげる。

- 1小 鉢 きのこ炒め煮と、大根おろしときゅうりのおろしで和える。
- 2きのこ 丼 きのこ炒め煮と、長ねぎ、大根の細切りを煮て、卵でとじ、ごはんのにのせる。
- 3きのこごはん きのこ炒め煮と、汁をごはんと混ぜる。または、炊き込んでも良い。



長野県

長野市大字南長野字幅下692-2
TEL.026-232-0111(代)

社団法人 **長野県調理師会**

長野市大字南長野字宮東426-1 長野県建築士会館6F
TEL.026-234-0024 FAX.026-234-6155