

ヘルシー&楽しい

# 新しいシイタケ料理



平成15年1月

発行  
監修

千葉県特用林産振興会  
千葉伝統郷土料理研究会

# 椎茸と豚肉のスープ



コメント  
椎茸と豚肉の旨味で  
あっさり味のスープ

調理時間の目安  
20分

難料理の易度

材 料 名	数 量 (4人分)	目 安 量
豚腿薄切り肉	100 g	
しいたけ	150 g	約10枚
茹で筍	50 g	
ザーサイ	30 g	
長葱	50 g	小1本
水	4 カップ	
酒	15 cc	大さじ 1
塩	3 g	小さじ 1/2
こしょう	少々	
胡麻油	3 g	小さじ 1

栄 養 価	
エネルギー	57 kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	1.9 g
食物繊維	1.9 g

## 作り方

豚肉はせん切り、しいたけの傘は薄切りにする。

筍・葱は4cm長さのせん切り、ザーサイは薄切りにし水で塩気を抜いてからせん切りにする。

鍋に水を入れ煮立ったら肉をほぐしながら入れ、浮いたアクを掬いとり、筍・しいたけを加え中火で煮る。

ザーサイ・酒・塩・こしょうで味を整え、最後に胡麻油を落とし、葱を散らす。

# しいたけのナッツ揚げ



## コメント

しいたけに松の実の風味が晩秋の気配を運んでくるような一品です。

## 調理時間の目安

30分

## 難料理の易度

材 料 名	数量(4人分)	目安量
しいたけ	200 g	約12枚
松の実	50 g	
片栗粉	少々	
卵	50 g	小1個
塩	少々	
こしょう	少々	
片栗粉	30 g	大さじ3
小麦粉	10 g	大さじ1
レモン	4 切れ	
パセリ	1 枝	
揚げ油	適量	

## 栄養価

エネルギー	201 kcal
たんぱく質	5.4 g
脂質	15.2 g
食物繊維	2.9 g

## 作り方

松の実は細かく刻んでおく。

卵以下の材料を軽く混ぜ「ころも」を作る。

しいたけは水気を拭きとり片栗粉をはたきつけ、のころもを全体につけ、しいたけの片面に刻んだ松の実をまぶし中温の油で揚げる。

器に盛りレモン・パセリを添える。

松の実のほかに、ダイスアーモンド・ピーナツなどのナッツ類でもおいしい。

# きのこのおろし煮



## コメント

手軽にできる小鉢料理です。晩酌の時の一品にもお勧めです。

## 調理時間の目安

10分

## 難料理の易度

材料名	数量(4人分)	目安量
しいたけ	200 g	約12枚
しめじ茸	120 g	
だいこん	400 g	
しょうゆ	30 cc	大さじ2
酒	15 cc	大さじ1
みりん	10 cc	小さじ2
青柚子	少々	

## 栄養価

エネルギー	49 kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	0.5 g
食物繊維	4.2 g

## 作り方

しいたけとしめじの石づきをとり、食べやすい大きさに切る。

だいこんを卸金でおろし、かるく絞る。ストレーナーなどにあけても良い。

しょうゆ以下の調味料を煮たて茸をさっと煮る。おろしだいこんを加えひと煮立ちしたら器に盛り、柚子薄切りを天盛りに。

好みて柚子の絞り汁をかけてもおいしい。

# しいたけと海老のサクサク揚げ



## コメント

海老のすり身のおいしさ  
と、くわいのシャキ  
シャキ感でさっぱりと  
いただける。

## 調理時間の目安

30分

## 難料理の易度

材 料 名	数量(4人分)	目安量
しいたけ	200 g	約12枚
むき海老	200 g	
くわい(缶)	3~4 粒	
グリーンピース	10 g	
生姜絞り汁	5 cc	小さじ1
卵白	15 g	1/2個分
片栗粉	10 g	大さじ1
塩・こしょう	少々	
しし唐辛子	40 g	
レモン	1/2 個	
揚げ油	適量	

## 栄養価

エネルギー	105 kcal
たんぱく質	7.5 g
脂質	5.4 g
食物繊維	2.9 g

## 作り方

しいたけの石づきをとり、塩水で洗う。

海老は背わたを除きフードプロセッサーで搥りみにし、卵白・生姜汁・塩・こしょうと混ぜる。

くわいをみじん切りにし、4つ割りのグリーンピースと のすり身を混ぜ、しいたけと同じ数に丸める。

しいたけの傘の裏側に刷毛で片栗粉をつけ のすり身をつけ中温の油で揚げる。

しし唐を串に刺して素揚げにし、レモンの櫛形と盛り合わせる。

ころころとして揚げ難いので注意しながら揚げる。

# しいたけのキッシュ



コメント  
最近はカフェブームでキッシュが人気。女性向けでお洒落な一品にしました。

調理時間の目安  
30分

難料理の易度

材 料 名	数量(4人分)	目安量
冷凍パイシート	2 枚	
卵	100 g	2 個
生クリーム	75 cc	3/8カップ
牛乳	75 cc	3/8カップ
しいたけ	150 g	約10枚
ベーコン	75 g	4枚
玉葱薄切り	25 g	1/8個
グリエールチーズ	80 g	
ナツメッグ	少々	
塩・こしょう	少々	
パセリ粉	少々	

栄養価	
エネルギー	412 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	34.4 g
食物繊維	1.9 g

## 作り方

タルト型にパイシートを敷き、重石をして180℃で20分程度、から焼きする。

しいたけとベーコンを食べやすい大きさに切る。

玉葱・ベーコン・しいたけを炒める。

卵・生クリーム・牛乳をよく混ぜ、塩・こしょう・ナツメッグを加える。

から焼きした型に と1cm各に切ったチーズ、 を流し入れる。

200℃で焼き表面が少し固まってきたら180℃に下げて焼き、焼き上がったらパセリを振る。

# きのこのピリッと炒め



## コメント

もう一品ほしいときに  
ピッタリの一皿、手軽  
にできしかもおいしい。

## 調理時間の目安

10分

## 難料理の易度

材 料 名	数量(4人分)	目安量
しいたけ	120 g	約8枚
エリンギ	100 g	1パック
グリーンアスパラ	60 g	
長葱	80 g	1本
にんにく	1 片	
赤唐辛子	1 本	
油	20 g	大さじ1.5
塩	少々	
しょうゆ	15 cc	大さじ1
砂糖	7 g	小さじ2
片栗粉	5 g	小さじ2
水	5 cc	小さじ1

## 栄養価

エネルギー	85 kcal
たんぱく質	2.8 g
脂質	5.4 g
食物繊維	3.2 g

## 作り方

にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を抜く。

しいたけは4つ割り、エリンギは薄切り、長葱は1cmの小口切りにする。

グリーンアスパラは斜めに切り、さっと茹でておく。

鍋に油を熱しにんにく・赤唐辛子をとろ火でゆっくり炒め、 を加え強火にし塩少々振り、火が通ったら、グリーンアスパラとしょうゆ・砂糖を加え最後に水溶きの片栗粉でとろみをつける。

# しいたけとほうれん草の梅肉あえ



## コメント

市販の練り梅を利用するともっと手軽に楽しめます。

## 調理時間の目安

10分

## 難料理の易度

材料名	数量(4人分)	目安量
しいたけ	100 g	8枚
ほうれんそう	200 g	
黄菊	50 g	
梅干し	10 g	大1個
酒	10 cc	小さじ2
だし汁	40 cc	1/5カップ
砂糖	3 g	小さじ1
しょうゆ	5 cc	小さじ1

## 栄養価

エネルギー	26 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	0.3 g
食物繊維	2.8 g

## 作り方

ほうれんそうはさっと茹で3cm長さに切る。

黄菊は花びらだけむしり、酢少々を落とした湯でさっと茹でザルに広げて冷ます。

しいたけは網の上で焼き、細めのそぎ切りにする。

梅干しの種を除き丁寧にたたき、酒以下の調味料でのばし、3種を和える。

食べる直前に和えてください。



# しいたけしゅうまい



コメント  
たまには目先をかえてこんなシュウマイはいかが

調理時間の目安  
30分

難料理の易度

材 料 名	数量(4人分)	目安量		栄養価
しいたけ	120 g	8枚		
小麦粉	10 g	大さじ1強		
豚挽き肉	150 g			
玉葱	100 g	1/2個		エネルギー 155 kcal
根生姜	3 g			たんぱく質 9.9 g
片栗粉	15 g	大さじ1と1/2		脂質 7 g
塩	2 g			食物繊維 1.9 g
しょうゆ	5 cc	小さじ1		
しゅうまいの皮	25 g	8枚		
うずら卵(缶詰)	4 個			
グリーンピース	8 粒			
サラダ菜	4 枚			
練り辛子	適宜			

## 作り方

玉葱と根生姜をみじん切りにし、片栗粉を混ぜ、挽肉を加え塩・こしょうし8等分する。

しいたけの傘の裏に小麦粉をうっすらと振り、肉をしっかりとのせ、1/2のうずら卵とグリーンピースをのせ、しゅうまいの皮をしっかりと被せる。

あらかじめ用意したセイロに並べ強火で約13分蒸す。

練り辛子はゆるめに溶き、しゅうまいに添える。

# 森のグラタンスープ



## コメント

寒いときにフーフーいいながらこのスープを飲むと元気になります。

## 調理時間の目安

40分

## 難料理の易度

材 料 名	数量(4人分)	目安量
しいたけ	120 g	8枚
玉葱	200 g	中1個
にんにく	1/2 片	
小麦粉	8 g	大さじ1
水	4 カップ	
固形スープ	1.5 個	
塩・こしょう	少々	
バター	13 g	大さじ1
フランスパン	25 g	4枚
パルメザンチーズ	10 g	大さじ1
パセリ	少々	みじん切り

## 栄養価

エネルギー	94 kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	3.8 g
食物繊維	2.2 g

## 作り方

しいたけは石づきを除き、傘は1 cm厚さに切り軸は縦裂きにする。

玉葱は薄切り、にんにくはみじん切りにし、バターで褐色に炒めしいたけを加え更に炒め小麦粉をふりこみ、しばらく炒めてあと、分量の水と固形スープを入れて煮、味を整え器に入れる。

カリカリに焼いたパンをのせ、チーズをふり230 °Cのオーブンで表面に焼き色をつけアツアツを供する。

# しいたけと冬瓜の重ね蒸し



## コメント

手はかかりますがしいたけは1度太陽にあてるか、冷凍庫に入れると香が強くなるようです。

## 調理時間の目安

40分

## 難料理の易度

材 料 名	数量(4人分)	目安量
しいたけ	80 g	4枚
冬瓜	250 g	6cm × 4cm × 1cm
ロースハム	25 g	やや厚め1枚
鶏がらスープ	300 cc	1と1/2カップ°
塩	7 g	大さじ1/2
しょうゆ	1~2 滴	
酒	15 cc	大さじ1
水溶き片栗粉	適宜	

## 栄養価

エネルギー	38 kcal
たんぱく質	2.8 g
脂質	1.2 g
食物繊維	1.5 g

## 作り方

冬瓜は皮と種を除き表記の寸法に切り、茹でておく。

鶏がらスープ以下の材料で冬瓜を煮ておく。

しいたけの傘をそぎ切り、ハムは十文字に切り、深めの皿に冬瓜・ハム・しいたけの順に重ね、4組作りラップをかけ蒸籠に入れ、5~6分蒸す。

皿の蒸し汁を小鍋にとり、水溶きの片栗粉でとろみをつけ上からかける。

写真の盛り付けは2人前です。

# しいたけのつけ焼きどんぶり



## コメント

鰯の開きはこんがりと焼くのがコツ、つけ焼きにしたしいたけと鰯がマッチします。

## 調理時間の目安

60分

## 難料理の易度

材 料 名	数量(4人分)	目安量
しいたけ	200 g	20枚
〔しょうゆ	15 cc	大さじ 1
〔サラダ油	13 g	大さじ 1
鰯の干物	50 g	2枚
生姜絞り汁	2 g	小さじ1/2
すし飯	600 g	茶碗4杯分
白胡麻	10 g	大さじ 1
錦糸卵	150 g	中3個
いんげん	50 g	
青紫蘇	4 枚	大葉
酢生姜	40 g	ガリ
花椒塩	少々	

## 栄養価

エネルギー	348 kcal
たんぱく質	8.8 g
脂質	6.3 g
食物繊維	3 g

## 作り方

しいたけは石づきをとり、網焼きし形の良いところを12枚のこし、せん切りにししょうゆとサラダ油をからめておく。

鰯はこんがり焼いて身をほぐし、生姜汁をふっておく。

すし飯を作り を混ぜて丼に盛り、白胡麻をふり、錦糸卵をしき上に姿しいたけと茹でいんげんを並べ、大葉（青紫蘇）のせん切りとガリ（酢生姜）をあしらい花椒塩を添える。

豆腐汁かとろろ昆布の汁などを添える。

# ミートローフ・しいたけサンド



コメント  
しいたけとピクルス  
でさっぱりとミート  
ローフを！パー  
ティーにも向きます。

調理時間の目安  
40分

難料理の易度

材 料 名	数 量 (4人分)	目 安 量
合挽き肉	400 g	
〔玉葱	100 g	中1/2個
〔バター	10 g	大さじ1弱
パン粉	40 g	カップ 1弱
卵	40 g	小1個
塩	5 g	小さじ1
ナツメグ・こしょう	少々	
しいたけ	120 g	8枚
バター	少々	
塩・こしょう	少々	
ヤングコーン	10 g	缶詰 2本
胡瓜のピクルス	20 g	瓶詰 2本
にんじんの白煮	20 g	拍子木切り

栄養価	
エネルギー	315 kcal
たんぱく質	22.8 g
脂質	19 g
食物繊維	2.2 g

## 作り方

玉葱をみじん切りにしバターで炒めパン粉を混ぜ冷ましておく。

ボウルに挽肉を入れ、塩・こしょう・ナツメグを加え を加え更に粘りが出るまで混ぜる。

しいたけはバターで炒め、かるく塩・こしょうする。

ミートローフの型にバターを塗り底部にしいたけを半分だけ敷き の肉1/2を詰め、ヤングコーン以下の材料を並べ、残りの肉を詰め上部を平らにならし、残しておいたしいたけを張り付ける。

あらかじめ170 に温めておいたオーブンに入れ約35分蒸し焼きにする。

天パンには湯を入れて焼く。

# しいたけの蟹あんかけ



## コメント

しいたけを沢山いただいたら蟹缶を奮発して、豪華な一皿にしてはいかが。

## 調理時間の目安

30分

## 難料理の易度

材 料 名	数量(4人分)	目安量
しいたけ	300 g	約20枚
塩・こしょう しょうゆ 酒	少々	
	5 cc	小さじ1
	5 cc	小さじ1
蟹	70 g	缶詰
春雨	15 g	
長葱	70 g	1本
スープ	1 カップ	
酒	30 cc	大さじ2
砂糖	2 g	小さじ1
塩	1 g強	
胡麻油	8 g	小さじ2
片栗粉	6 g	小さじ2

## 栄養価

エネルギー	84 kcal
たんぱく質	5.9 g
脂質	2.5 g
食物繊維	3.1 g

## 作り方

しいたけは汚れをとり軸を除く。

春雨は戻して3cm長さに切り、生姜と葱はせん切りにする。

スープ以下の材料を合わせておく。

鍋に油を熱ししいたけを並べて入れ、両面を焼き、塩・こしょう・しょうゆを振り器にとる。

鍋をきれいにし、油大さじ1で生姜と葱を香り良く炒め、蟹・葱を入れスープ以下の調味料を加える。

更に春雨を入れ水溶き片栗粉でとろみを付け、胡麻油をたらし先のしいたけにかける。

# ベトナム風生春巻き



コメント  
春の芽吹きをそのまま巻きこんでみた、  
エスニックなおかず  
です。

調理時間の目安  
30分

難料理の易度

材 料 名	数 量(4人分)	目 安 量	
ライスペーパー	16 枚		
むき海老	100 g		
しいたけ	160 g	小16枚	
春雨	10 g		
豚挽肉	100 g		
玉葱	30 g		
A {	酢・酒	各15 cc	各大さじ1
	水	30 cc	大さじ2
	砂糖	2 g	小さじ1弱
スイートチリソース	50 g		
レモン汁	15 cc	大さじ1	
リーフレタス	2~3枚		

栄養価	
エネルギー	211 kcal
たんぱく質	12.8 g
脂質	4.5 g
食物繊維	2.2 g

## 作り方

ライスペーパーにAの調味料を合わせて刷毛で塗り、間にクッキングペーパーを挟み重ねて柔らかくしておく。

むき海老は背わたをとりさっと茹でレモン汁をふる。

しいたけはさっと焼きそぎ切りに、春雨は熱湯でもどし2cmに切り冷ます。

豚肉は炒めて塩・こしょうをしておく。

ライスペーパーで用意の具を巻き、好みのソースで召し上がれ。

# れんこんの陣笠汁



コメント  
木更津のれんこんと君津のしいたけでおもてなしのお吸い物に仕立てました。

調理時間の目安  
30分

難料理の易度

材料名	数量(4人分)	目安量
しいたけ	80 g	小8枚
れんこん	200 g	
桜えび	4 g	
生姜	10 g	
塩	少々	
片栗粉	15 g	大さじ1と1/2
片栗粉	20 g	大さじ2
花にんじん	20 g	
三つ葉	20 g	
柚子	少々	
だし汁	3.5 カップ	鰹節と昆布でとる
酒	15 cc	大さじ1
塩	5 g	小さじ1
しょうゆ	5 cc	小さじ1

栄養価	
エネルギー	81 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	0.2 g
食物繊維	2.1 g

## 作り方

れんこんをすりおろし布巾で軽く絞り、桜えび以下片栗粉までの材料を混ぜる。  
しいたけに片栗粉をつけながらを傘の内側に詰め、片栗粉をつけて揚げる。  
鍋にだし汁をはり吸い味を整える。  
椀に と三つ葉・花にんじんを形よく入れ熱々の汁をはり柚子の皮をあしらう。