

平成29年度きのこ料理コンクール全国大会

三重県予選会出品作品



一般社団法人 三重県森林協会

平成 29 年度きのこと料理コンクール全国大会
三重県予選会

《開催日》 平成 30 年 2 月 11 日(日)

《開催場所》 三重県立相可高等学校

《出場者》

最優秀賞 菅 沼 直 子 さん (三重県立明野高等学校)
「三重の特産円饅に」

出 口 千 晶 さん (三重県立四日市農芸高等学校)
「イタリア風 カレーバーガー」

草 深 美由紀 さん (三重県立亀山高等学校)
「きのこのかくれんぼ」

清 水 雷 蔵さん (三重県立相可高等学校)
「5種のきのこと鶏肉のクリームパスタ～レモンの香りと共に～」

《審査員》

審査員長 T.Little.Kitchen 先生 (野菜ソムリエプロ)
白 川 貴 久 先生 (中国名菜しらかわ オーナーシェフ)
前 田 勉 先生 (三重県森林・林業経営課 副参事)
行 方 典 子 先生 (三重県フードイノベーション課 班長)
井 上 伸 先生 (三重県林業研究所 研究員)

《主催》 一般社団法人三重県森林協会

《後援》 三重県

《協力》 三重県立相可高等学校調理クラブ

三重の特産円饅に



菅沼直子 さん

三重県立明野高等学校

<ポイント>

様々なきのこの食感と伊勢うどんや松阪牛など三重の特産を楽しめる蒸し饅に仕上げました。和風の味付けにして少々アクセントに一味をきかせ誰でも食べやすい献立になるよう心がけました。

材料(4人分)

[皮]		[具]			
a 薄力粉	200g	エリンギ	40g	b 砂糖	小さじ3
a 砂糖	20g	まいたけ	20g	b 塩	少々
a ベーキングパウダー	10g	ぶなしめじ	25g	b 伊勢うどんのたれ	小さじ3
ごま油	20g	生しいたけ	20g	(濃口しょうゆ)	
牛乳	90ml	えのき茸	25g	b コンスターチ	小さじ2
		松阪牛	100g	b オイスターソース	小さじ1
		しょうが	10g	b 酒	小さじ1
		伊勢うどん	50g	b みりん	小さじ1
		b 水	1/2 カップ	一味唐辛子	少々

作り方

- ① ボウルに a の材料を入れ軽く混ぜ合わせる。
- ② そこにごま油を入れ、牛乳を入れて軽くこねる。1つにまとまったら、20分程度生地を休ませる。
- ③ ボウルでbの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ 牛肉はざく切り、しょうがはせん切りにする。
- ⑤ きのこ類は食感を楽しめるようにざく切りにする。
- ⑥ 伊勢うどんは小さじ1の水をふりかけ、軽くラップをし、レンジでやわらかくする。
- ⑦ フライパンにごま油を入れ、しょうがを炒めたら牛肉を入れ、さっと炒めた後、きのこを加えさっと炒める。
- ⑧ 伊勢うどんと合わせ調味料を加え、とろみがついたら一味唐辛子を加えて混ぜる。
- ⑨ できた具をバットに入れて冷ます。
- ⑩ ①でつくった生地を8等分に分け、丸める。まな板に打ち粉をしてめん棒で円に広げ具をのせ包む。
- ⑪ クッキングシートの上ののせ、蒸し器にセットしてつゆとり用の布巾をかけ強火で15分蒸す。

イタリア風カレーバーガー



出口千晶 さん

三重県立四日市農芸高等学校

<ポイント>

カツの中身です。始めはしめじとチーズだけだったのですが、それではありきたりだと思い、トマトを加え、イタリア風にしてみました。

材料(4人分)

ご飯	約600g	シュレッドチーズ	40g
ピーマン	4個	パン粉	適量
赤パプリカ	1個	小麦粉	適量
たまねぎ	1個	卵	1個
エリンギ	2個	カレー粉	適量
豚バラ肉	16枚	ターメリック	適量
ぶなしめじ	20g	塩こしょう	適量
トマト	60g	しょうゆ	適量
		揚げ油	

作り方

～バンズ～

- ① ピーマン、パプリカ、たまねぎはみじん切り、エリンギは食感が残るぐらいの大きさに切る。
- ② フライパンに油をひき、①を炒める。
- ③ ②にカレー粉、塩こしょうを適量加える。
- ④ ある程度炒めたらご飯を加える。
- ⑤ ④にカレー粉、ターメリックを適量加える。
- ⑥ 全体的に黄色くなってきたら火を止め、粘り気が出るまでつぶすように混ぜる。
- ⑦ 丸い型を用意し、⑥をよく詰め、アルミホイルの上で型から外す。これを8個作る。
- ⑧ ⑦を 230 度に予熱したオーブンで5分焼く。

～カツ～

- ⑨ 豚バラ肉の両面に塩こしょうをふり、それを4枚用意する。
- ⑩  ←この様に4枚の肉を重ね、真ん中にしょうゆで炒めたぶなしめじ5g、みじん切りにしたトマトを15g、チーズを10gのせて包む。
- ⑪ ⑩を4個包めたら、小麦粉、卵、パン粉の順でパネ付けする。
- ⑫ 揚げ油を170度に熱して3分、180度で1分、⑪を揚げる。
- ⑬ ⑧を取り出し、カツを⑩2つではさみ、上にエリンギをのせたら完成。

きのこのかくれんぼ



草深美由紀 さん

三重県立亀山高等学校

<ポイント>

3種のきのこがかくれんぼしています。エリンギは、大きめに切ることで他のきのここと食感を変えてあります。中に包み込んであるところが「きのこのかくれんぼ」です。楽しみながら食べてください。まわりにもち米を使うことで可愛らしさとモチモチ食感もプラスしました。1口サイズでパクパク食べられて、お箸が止まらない美味しさです。

材料(4人分)

豚ひき肉	120g	油	小さじ1
ぶなしめじ	40g	塩	小さじ1
キャベツ	50g	しょうゆ	小さじ1
にんじん	30g	梅干し	4g
もち米	80g	黒ごま	1g
白菜	50g		
乾しいたけ	5g		
エリンギ	25g		

作り方

- ① もち米を洗って、30分くらい水にひたしておく。
- ② 乾しいたけを水につけてもどす。
- ③ キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、もどしたしいたけをみじん切りにし、油で炒める。
- ④ エリンギを1cmくらいの角切にし、油で炒める。
- ⑤ 豚ひき肉に塩、しょうゆを加えて③を混ぜ合わせ、④を包みまるめる。
- ⑥ 水切りしたもち米の上に、⑤をころがし、全体にまぶす。
- ⑦ 蒸気の上上がった蒸し器に白菜を下にひき、10～15分蒸し上げる。
- ⑧ 包丁でたたいた梅と黒ごまを⑦の上に盛りつける。

5種のきのここと鶏肉のクリームパスタ ～レモンの香りと共に～



清水雷蔵 さん

三重県立相可高等学校

<ポイント>

5種類のきのこをふんだんに使いました。

きのこ特有の香りとレモンのさわやかな香りが
クリームソースによってマッチした一皿に仕上げました。

材料(4人分)

生しいたけ	4個	白ワイン	300cc
まいたけ	1パック	バター	100g
ぶなしめじ	1パック	生クリーム	200cc
ひらたけ	1パック	牛乳	300cc
マッシュルーム	8個	チキンブイヨン	300cc
鶏もも肉	2枚	パスタ	400g
エシャロット	3個	レモン	1個
リーキ	10cm	オリーブオイル	適量
		塩	
		こしょう	
		揚げ油	

作り方

- ① エシャロット、リーキをみじん切りにし、適量のオリーブオイルで炒める。
- ② 生しいたけ、マッシュルームは6等分、まいたけ、ひらたけ、ぶなしめじは大きめに裂き、バターと共に①に入れる。4個分のマッシュルームを炒めペーストにする。
- ③ 塩胡椒で下味をつけたら白ワインを加え、アルコールを飛ばし、ブイヨンを入れ少し炊く。
- ④ 牛乳、生クリームを加え、少し煮詰める。最後にマッシュルームのペーストを入れる。レモンの果汁を加え、味を整える。
- ⑤ 鶏もも肉に塩胡椒し、皮目からこんがり焼く。中まで火が通ったら、一口大に切る。
- ⑥ 飾り用のぶなしめじ、まいたけ、ひらたけは高温の油でさっと揚げ、軽く塩を振る。
- ⑦ パスタを湯がき④と和えたら、きのこ、鶏もも肉。糸唐辛子を盛り、レモンの皮を振りかけて、完成。