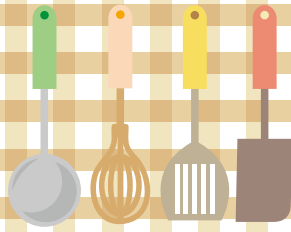




## 41 森のおむすび



コロナとかわいく食べやすい

### ●材料(4人分)

生しいたけ(小さいもの)	適量
すし飯	適量
わさび	適量
高菜漬け	適量
白ごま	少々
紅しょうが	適量
【煮汁】	
酒	大1
みりん	大1
しょうゆ	大1
A 砂糖	大1.5
だしの素	適量
赤とうがらし	少々

### ●作り方

- ① しいたけをAで煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ② すし飯を調理用ラップで包んで丸め、わさび、白ごまをつけ①のしいたけをのせて握る。(この時形を整えるため握りなおす)
- ③ 丸くおにぎりのようになったら高菜漬けの葉で包み、紅しょうがをのせてでき上がり。



産地で聞きました!

### ●ワンポイントアドバイス

生しいたけを使用すると、お子様でも食べやすいやわらかい口当たりになり、乾しいたけを使用すれば味に深みが出ます。

JA遠州中央 宮平さん



## 42 乾しいたけと油揚げときゅうりのごま酢和え★



さっぱりと箸休めに!

### ●材料(4人分)

乾しいたけ	4枚
油揚げ	2枚
きゅうり	1本
A { 砂糖	大1.5
しょうゆ	小2
B { うす口しょうゆ	大2
米酢	大2
砂糖	大1.5

### ●作り方

- ① 乾しいたけは水かぬるま湯(1.5カップ)につけてもどしライスする。
- ② 油揚げはペーパータオルにはさんで余分な油を取り、1cm幅にしたらフライパンでパリッとするまで焼く。
- ③ きゅうりは薄切りにし塩水に20分浸したら絞って水気を切る。
- ④ ①のしいたけをもどし汁ごと鍋に入れあくを取りAを加え弱火で10~15分煮る。
- ⑤ ボウルにBを入れよく混ぜておく。
- ⑥ ⑤に油揚げ、きゅうり、しいたけを加えよく和える。



産地で聞きました!

### ●ワンポイントアドバイス

しいたけを煮込む時、こまめにあくをとる事がおいしくなる秘訣です。おそうめんの具としてもおすすめです。アレンジでからし酢みそ和えでもおいしいと思います。

JA遠州中央 大石さん



## 43 しいたけ入りチンゲンサイのロールシュウマイ



コロンとかわいく食べやすい

### ●材料(4人分)

しいたけ	1枚	
チンゲンサイ	6枚	
豚ひき肉	100g	
たまねぎ	1/4個	
A	酒	大2
	かたくり粉	大1
	塩	小1
	こしょう	少々
	ごま油	小1

### ●作り方

- しいたけ、たまねぎをみじん切りにする。
- ボウルにAを入れよく練る。①を加え、丸めておく。
- チンゲンサイをゆでる。
- たねをチンゲンサイで包み10分程蒸す。



産地で問きました!

### ●ワンポイントアドバイス

ポイントは、丸く形成したタネを茎のへこんだ部分から巻き始め、ほどけない様にきつめに巻くことです。乾しいたけでも代用できます。

JA遠州中央 木下さん



ふじのくに 食の都づくり 仕事人

中沢 隆彌さん(中国料理 陸茶坊 総料理長)

## 44 清助どんこの田ウナギ風炒め★

※伊豆産ブランドの最高級乾しいたけ



### 【材料(4人分)】

清助どんこ	6枚
百合根(かき百合根)	80g
完熟のパイナップル	1/4個
グリーンアスパラガス	4本
赤パプリカ	1/2個
白葱(細いもの)	10g
片栗粉	適量
【合わせ調味料】	
醤油	大2
砂糖	大1.5
バルサミコ酢	大1.5
紹興酒	小2
甜麺醤	小2
山椒粉	少々
中華スープ	25g
水溶き片栗粉	大1
胡麻油	大1
白絞油	適量

### 【作り方】

- 清助どんこを水につけて戻し、石づきを取る。
- ①をはさみで1~1.5cm幅のひも状に切る。
- ②を3等分に切り、水気をよく取る。  
(水気をよく取ると、からりと揚がり、しいたけどうしがくっつかない)
- かき百合根の形を整える。
- グリーンアスパラガスのガクを取り、皮をむき4等分に切る。
- パイナップルは皮と芯を取り、2~3cmの大きさに切る。  
(フルーツは、火を通すと酸味が強くなるため、完熟のものを使用)
- 白葱は斜めに1cm幅位に切る。
- 赤パプリカを2cm位の三角形に切る。
- ③に片栗粉をつけ160~170℃に熱した白絞油でからりと揚げる。  
(サラダ油でも可)
- かき百合根、グリーンアスパラガス、赤パプリカを油通しする。
- 鍋に白葱を入れ軽く炒めたら、⑥⑨⑩を入れ炒め、合わせ調味料を入れる。
- ⑪の味を調べて水溶き片栗粉を入れ最後に胡麻油をたらす。
- パイナップルの皮を飾りつけた皿に⑫を盛る。



ふじのくに食の都づくり仕事人「The 仕事人 of the year 2011」に選出された中華の達人 中沢シェフ。TV番組「料理の鉄人」ではしいたけ料理で見事勝利。豊富な地場食材を使い、独自の発想で仕上げる料理は、県外からのファンも多い。レシピは「鉄人コース(しいたけのフルコース7,000円 要予約)」の中の一品です。

### 中国料理 陸茶坊

静岡県田方郡函南町平井614 ☎055-978-1021  
11:00~14:00 17:00~20:30 ㊿月曜日



## ふじのくに 食の都づくり 仕事人

笹俣 江梨子さん (とびきりワイン&マンマのイタリアン ロザート オーナーシェフ)

### 45 しいたけのパイ包み焼き★



#### 【材料(4人分)】

生しいたけ	大2枚
パイ生地(冷凍パイシートでも可)	4枚
卵	1個

#### 【詰め物】

乾しいたけ	20g
たまねぎ	200g
バター	20g
ゴルゴンゾーラチーズ	40g

#### 【作り方】

- 乾しいたけはかぶるくらいの水でもどし、5mmの角切り、たまねぎは薄くスライスする。(生しいたけを使う場合は、80~100g用意する。)
- フライパンに少量の油(分量外)をひき、たまねぎを炒め、しんなりしたらバターとしいたけを加え、きつね色になるまで炒め、塩、こしょう(分量外)で味を調える。
- しいたけのもどし汁を加えて、水気がなくなるまで煮詰める。
- 軸を取った生しいたけに③を詰めてチーズをのせる。
- パイ生地で包み、ドーム型に成形して、溶き卵を塗る。
- 200℃に予熱したオーブンで約20分焼く。



安心して食べられるよう、地元産の無農薬野菜を使い、すべて手作りする笹俣さん。素材本来のうま味を感じるシンプルな味付けは、心と身体にやさしい料理です。イタリア料理教室も毎月開催しています。しいたけのパイ包み焼きは予約にて承ります。

### とびきりワイン&マンマのイタリアン ロザート

静岡県三島市芝本町5-23 ☎055-916-3956  
11:30~14:00 17:30~22:00 ㊟火曜日



## ふじのくに 食の都づくり 仕事人

有馬 亨さん (フランス料理 Pissenlit(ピサンリ) オーナーシェフ)

### 46 しいたけの簡単マリネ



#### 【材料(4人分)】

生しいたけ	250g
ベーコン	40g
ケイパー	15g
にんにく	8g
赤とうがらし	1本
パセリ	適量
塩	少々
コショウ	少々
オリーブ油	60g

#### 【作り方】

- しいたけは石づきを取り、軸ごと1/2にカット。にんにくは薄切り、ベーコンは5mm角切り、赤とうがらしは小口切り、パセリはみじん切りにする。
- オリーブ油を鍋に入れ、にんにくを加えて弱火にかけ、香りが立ってきたら赤とうがらし、ベーコンを加え軽く炒める。
- しいたけを加えさらに炒め、しんなりしたらケイパー、塩、コショウ、パセリを加え味を調えて全体を混ぜ合わせる。



2008年9月 静岡市葵区鷹匠にオープンした フランス料理「Pissenlit(ピサンリ)」。本格フレンチをカジュアルに楽しめる大人のためのレストラン。静岡の食材を知り尽くした有馬シェフの手掛ける料理は食通達をも魅了する。食材本来の美味しさを極限まで引き出した一皿は芸術的です。

### フランス料理 Pissenlit(ピサンリ)

静岡県静岡市葵区鷹匠 2-3-4 ☎054-270-8768  
11:00~14:30 17:00~22:00 ㊟火曜日(日曜日は昼のみ営業)



ふじのくに 食の都づくり 仕事人  
西谷 文紀さん (イタリア料理 NORI シェフ)

47 冷製しいたけ茄子のカッペリーニ



【材料(4人分)】

生しいたけ(大きめ)	5個
ナス	3本
ケイパー	10g
アンチョビペースト	15g
A らっきょう(みじん切り)	20g
西京みそ	20g
しょうが(すりおろし)	10g
フレンチドレッシング	100ml
塩・こしょう	適量
カッペリーニ	60g
黒こしょう	少々
E.V. オリーブ油	適量

【作り方】

- ① ソースを作る。Aと市販のフレンチドレッシングを混ぜ合わせる。
- ② しいたけは軸を取り5mm幅に切り、テフロン加工のフライパンで油を使わずに焼く。(半生に近い程度でよい)
- ③ ナスは焼き網にのせて直火で真っ黒になるまで焼く。冷ましてから皮をむき、軽く水気をとって食べやすい大きさに手でほぐす。

- ④ ボウルに①のソースと、しいたけ、ナスを入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ カッペリーニは表示より1~2分長めにゆで、氷水にとって、しっかり水気を切る。
- ⑥ ボウルに④のソースを1/4程入れ、カッペリーニを加え和える。器に盛り、上から残りのソースをかけ細ネギを散らす。E.V. オリーブオイル、黒こしょうをふって仕上げる。



ふじのくに 食の都づくり 仕事人  
成島 幸生さん (杉茶寮 料理長)

48 フワフワしいたけのワサビマヨネーズ添え



【材料(4人分)】

生しいたけ	8枚
絹豆腐	1/4丁
絹さや	8枚
にんじん	1/5本
卵	2個
【調味料】	
A { 塩	少々
砂糖	少々
【ワサビソース】	
ワサビ	適量
マヨネーズ	大2
B { しょうゆ	適量
みそ	少々
だし汁	少々

【作り方】

- ① しいたけは軸を取っておく。
- ② 豆腐を裏ごしして、卵と炒り合わせる。
- ③ 野菜は湯通した後水気を切り①とAを合わせる。
- ④ 軸を取ったしいたけの裏側に②で合わせた具材を乗せ、調理用ラップで

- 茶巾にして蒸し器で6分蒸す。
- ⑤ Bの材料を合わせてワサビソースを作り、蒸し上がったしいたけにかけて出来上がり。



緑溢れる住宅街に、ひっそりと佇む一軒家。  
店内には風格ある調度品が配され、和の趣を醸し出している。  
四季折々の旬の食材を生かした極上の一皿を求め、  
美食家達が足繁く通う名店です。

イタリア料理 NORI

静岡県藤枝市時ヶ谷864-3 ☎054-641-4778  
11:30~14:00 18:00~20:30(要予約) ㊿火曜日、第1月曜日



日本料理 杉茶寮 2010年小杉苑リニューアルに伴い館内に出店。  
格調高い落ち着いた雰囲気の中でゆっくりお食事ができます。  
隣接する「まんさいかん」の旬な食材を取り入れたご膳は、  
料理長の成島氏の手により、煌びやかに「四季」の演出が施されています。

杉茶寮(小杉苑1階)

静岡県藤枝市青木2-35-30 ☎054-641-3117  
11:30~14:00 17:30~21:30(要予約) ㊿月曜日



## ふじのくに 食の都づくり 仕事人

足立 久幸さん (フレンチレストラン ハーモニー オーナーシェフ)

### 49 しいたけのクリームソース カレーの香り



#### 【材料(4人分)】

生しいたけ	12枚
玉ネギ	小1個
バター	30g
小麦粉	5g
カレー粉	2~3g
牛乳	150cc
塩	適量
コショウ	適量
豚ロース	100g×4枚
塩	適量
コショウ	適量
サラダ油	適量

#### 【作り方】

- しいたけソースをつくる。鍋にバター20gをひき、スライスした玉ねぎを入れ、中火から弱火でしんなりするまで炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、スライスした、しいたけを入れ、更に炒める。
- その中に残りのバター10gを足し、小麦粉、カレー粉を入れ火を止めてよく混ぜる。
- よく混ぜたら、牛乳を少しずつ入れだまにならないよう中火で混ぜていく。
- 塩、こしょうで味を調え、弱火で2~3分

煮るとしいたけソースの完成。

- ロース肉のソテーをつくる。ロース肉は、ペーパーで水気をふき、両面に塩、こしょうをする。熱したフライパンに油をひき、片面に焼き色がついたら裏返し、ふたをしてよく焼く。
  - 焼きあがったらお皿に盛り、しいたけソースをかけて、でき上がり。
- ※ ソースは、肉・魚料理のほかパスタや揚げ物等にかけてもおいしく召し上がれます。



フレンチレストラン『ハーモニー』は地元の新鮮な食材を使った料理を味わえるお店。シェフの足立さんは地産地消のバイオニアです。素材の味を大切に、やさしい味が、女性を中心に人気です。

#### フレンチレストラン ハーモニー

静岡県磐田市上新屋 499-1 新造形創造館内 ☎0538-21-1511  
11:00~14:00 17:00~21:00  
⑥毎週月曜日・第1、第3火曜日 (祝日は翌日振替)



## ふじのくに 食の都づくり 仕事人

岡部 悟さん (中国料理 鳳凰 料理長)

### 50 冬菇山薬湯 (乾しいたけと野菜の元気スープ)★



#### 【材料(4人分)】

乾しいたけ	4枚
紅棗(ベニナツメ)	4個
山芋	50g
卵白	1/2個
枸杞子(クコシ・クコの実)	20粒
鶏肉	40g
人参	20g
玉葱	20g
大根	20g
生姜(薄切り)	少量
白葱	10cm×4個
金針菜(キンシンサイ)	6g
きゅうり	適量
A { 鶏のスープ	600cc
酒	適量
塩	適量
胡椒	適量

#### 【作り方】

- 乾しいたけとベニナツメは水に浸けて60分蒸す。
- 山芋は皮をむいてから蒸す。裏ごしして卵白を加えて混ぜ合わせ、酒、塩、コショウで調味する。
- クコの実は水で戻す。
- 鶏肉、人参、玉葱、大根は一口大に切り、湯通しする。
- 器に蒸したベニナツメと、④で切った

材料、生姜、白葱、Aの材料、①の蒸し汁を加え1時間蒸す。

- ①の乾しいたけは軸を取って水分を絞り片栗粉を振り、②の山芋は乾しいたけの笠の内側に丸く詰め、きゅうり、クコの實を使って花模様をつくり、5分蒸す。
- ⑤でつくったスープに⑥の具をのせキンシンサイを添えて、完成。



料理長を務める岡部さんは、国際薬膳調理師の資格を持ち、中国からも「高級栄養薬膳師」として認められています。「身体の中から美しく健康になってもらいたい」という想いでメニューを考案し、健康に関心のあるお客様から支持されています。

#### 中国料理 鳳凰

静岡県浜松市中区板屋町110-17 ホテルクラウンパレス浜松14F  
☎053-454-0632