

森の恵み きのこレシピ

新食感 コリコリきのこナゲット

山形県きのこ料理コンクールレシピ
最優秀賞 (山形県知事賞)



令和4年12月10日(土)に、天童市で山形県山菜・きのこ振興会が主催する「山形県きのこ料理コンクール」が開催されました。今号では、えのきを使ったレシピをご紹介します。

季節を問わず手に入れやすく、安価なえのきを使いました。えのき以外の食材も、手に入れやすいものでレシピを考えたので、いつでも作れます。



材料 (4人分)

- 《ナゲット》
- えのき・・・2株
- 鶏ひき肉・・・250g
- 調理酒・・・大さじ1
- 塩・・・大さじ2/3
- こしょう・・・少々
- 片栗粉・・・大さじ2
- チーズ (溶けるタイプ)・・・5枚

作り方

- ①えのき2株の石づきを取り、長さを4等分にしてほぐす。
- ②チーズを小さく切り分ける。
- ③鶏ひき肉、①のえのき、調理酒、塩、こしょう、片栗粉を入れ、粘りがでるまで混ぜる。16等分にし、②のチーズを包む。
- ④フライパンに2～3cmの油をしき焼き色がつくまで中火で揚げ焼きして、裏返し、両面に焼き色がいたら取り出す。
- ⑤ディップソースは全ての材料を混ぜる。

《ディップソース》

- ケチャップ・・・大さじ4
- ソース・・・大さじ2
- 醤油・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ2
- こしょう・・・少々

編集部がつくってみました！

きのこの香りと食感が楽しめるレシピでした！きのこたっぷりジュシー。チーズとの相性も◎です。えのきの半量をまいたけにしたり、エリンギにしたり…。アレンジしてもおいしくいただくことができました♪



その他のきのこレシピはこちらから



出典：山形県山菜・きのこ振興会 <http://sansai-kinoko.nmai.org/>



たんじ あかね
丹治 亜香音 さん

山形県鶴岡市出身。短大を卒業後、鶴岡に戻りスポーツクラブのスイミングインストラクターとして勤務し、出産を機に退職。その後、民間企業で働いたのち、転職した子育て支援の職場で一緒に働いていた3人で任意団体として「明日のたね」を立ち上げ、平成26年に法人化。昨年度から代表理事となる。

もりしあ人

— 森がある幸せを伝えたい —

今回のもりしあ人は「特定非営利活動法人明日のたね」代表理事の丹治亜香音さんです。子育ての応援をすることを軸に活動を始めて12年。「遊び、特に自然の中で遊ぶことが子ども達にとってすごく重要なんですが、今の子ども達には空間、時間、仲間の3間^{サンマ}が足りないんです。」という語る丹治さんから、活動や法人代表としての想いを深掘りしてきました。

Q「明日のたね」さんはどんな団体ですか？
A子育て応援団体です。

自然に触れる機会がないまま子ども時代を終えてしまうのはもったいない！という共通認識のもと、子育て支援の中でどうやって自然の中で遊べるかを考えてきました。親子だけで森に行くことはハードルが高いですが、私達が企画し、それに参加してもらうことで自然と触れ合い、自分の中の自然に気付くきっかけになればいいなあと思いながら森のようちえんなどの自然と戯れる活動や親子DIY教室などの活動をしてい

Q活動で大切にしているところは？
A楽しかっただけで終わらせないことです。

昨年度、温海町森林組合の方を



素敵な笑顔ですね！

講師としてDIY教室を開催したのですが、木に触って切った木工体験をするだけでなく、森林組合がどんな仕事をしているのかを知ってほしかったんです。そのため、木工体験の前に森林組合の役割や普段どんな事をしているのか、森林整備の必要性や木から製品になるまでの工程について映像を見ながらお話ししていただきました。森のようちえんの活動では、自然のものを道具にしない、私達が自然の中にお邪魔しているという意識を大切にしています。生き物がそれぞれ一生懸命生きていることを理解することが最終目標です。「虫嫌い！」と拒否する人も多いですが、虫も私達と同じ「生き物」だよということも親も理解していくことが大切。なかなか難し

Q活動中での喜びや苦労を教えてください。
A子どもの笑つ姿を見ると嬉しいですね。

DIY教室で子ども達がお父さんを手伝ったり、真剣な眼差しを向けている姿を見てしめしめと思っています(笑)。ただ、しっかりと準備をしても思い通りにいかないことも多いです。企画側が楽しんで、うまくいかないことがあっても、参加者が満足して帰ってもらえればまあいいかなという精神で気持ちを切り替えます。



DIY教室で制作したテーブル・イス

森遊びをした際に、参加者のお父さんが「娘は虫が好きじゃないんだ」と言っていたのですが、女の子は活動が進むにつれ自然に興味津々。実は虫が苦手ではないことが判明してお父さんもびっくり。うちの子は虫が苦手と親が



何を見つけたのかな？

代表が変わって間もないですが、今まで積み重ねてきたものを大事にしつつ、コロナで変わった生活を乗り越えていきます。横の繋がりを大切に、新しい人と出会う場として今後も活動を継続したいと思っています。子どもの笑顔を大切にしたい、将来地元を離れても帰ってきたいと思える記憶や原風景となるような体験を提供していきたいですね。何かを発見したときの子ども達の笑顔って本当にキラキラして可愛いんです。きつとその子の中にも何か残ると思いますし、その発見ができるのは、やはり自然の中なんですよ。

Q最後に代表の想いを。
A挑戦です。

思っているけど、虫と触れ合う機会がないだけで、実は苦手ではないことも多いんです。なんでも先回りして禁止してしまわないで、まずはやってみてという言葉がけが大切だと思います。



明日のたねのHPIはこちらから！