

わが家自慢！きがきくきのこレシピコンテスト 結果発表のお知らせ

きがきくきのこレシピコンテスト

結果発表！

2011年6月1日から7月31日のあいだ募集した、
きがきくきのこ レシピコンテストの結果を発表します！
たくさんのご応募ありがとうございました！



この度、弊社では「わが家自慢！きがきくきのこレシピコンテスト」を2011年6月1日～7月31日までの期間開催致しました。

家族の健康を考えたレシピや、時間がない時でも簡単にできるおいしいレシピなど、様々なアイデアや思いの詰まっている、各ご家庭オリジナルのきのこを使った料理が集まり、2ヶ月間の応募総数は372件と大変多くのご応募を頂きました。

8月31日に審査会を実施し、決定致しました受賞レシピ8品を発表致します。

▼応募総数：372件

▼応募条件：「エリンギ」「マイタケ」「ブナシメジ」（いずれかまたは複数）を使ったきのこ料理

▼審査基準・当選者発表

おいしい ヘルシー カンタン・時短 という3つの観点から審査を致しました。

各賞の審査テーマ：

- ① おいしい、ヘルシー、カンタン・時短 の3つを兼ね備えたきのこ料理で、最優秀作品の「グランプリ」
- ② 低カロリーで栄養のあるきのこの特長を活かし、健康面に優れた、おいしいきのこ料理の「ヘルシーレシピ賞」
- ③ 短時間でカンタンな調理に優れた、おいしいきのこ料理の「時短レシピ賞」
- ④ 「グランプリ」「ヘルシーレシピ賞」「時短レシピ賞」に次ぐ入賞作品「ホクト賞」

▼わが家自慢！きがきくきのこレシピコンテストホームページ（受賞結果はホームページで発表しています）

<http://www.hokto-kinoko.co.jp/kigakiku/contest2011/index.php>

▼お問合せ先

ホクトお客様相談室

TEL：026-254-5333 受付時間 9:00～12:00、13:00～17:00（年末年始・お盆休み・土日祝日は除く）

Email：hp@hokto-kinoko.co.jp

【わが家自慢！きがきくきのこレシピコンテスト 審査会】

応募総数372件の中から最終選考に選ばれた16品を試食し、受賞レシピを8品決定致しました。

最終審査会のゲスト審査員にはフリーアナウンサー 小島奈津子さん、料理研究家 浜内千波先生をお呼びし、厳正なる審査を行いました。

どのメニューも工夫されており素晴らしいものばかりで、きのこはヘルシーで家族に嬉しい料理を簡単に作れる、きがきく万能食材であることが再認識された審査会でした。



△審査会の様子

審査員 小島奈津子さん



おつまみからメインになる料理まで、いろんなきのこのつかい方がありました。さっそく、今夜はどれにしようかな？と、わが家の食卓にコンテストのレシピが並んでいる気分になっちゃいました。どのメニューもきのこのうま味がしっかり出ていて、きのこってこんなにおいしいんだ！と再認識。わたしも、これからも、きのこのおいしさをもっともっとみなさんに伝えていきたいです！

審査員 料理研究家 浜内千波先生



きのこをつかった料理のアイデアの多さにびっくりです。毎日の食事で、おいしくて心こもった料理をつくるのはたいへんだけど、ほんとうに大切なこと。だからつい、いろんな材料をつかっておいしくしようと思いがちですが、じつはきのこには、おいしいうま味や栄養がたっぷり含まれているんですよ。そんなきのこをつかって、これからも、毎日の料理を楽しんでいきましょう！

わが家自慢！きがかきくきのレシピコンテスト 受賞レシピ



グランプリ 賞品 JCBギフトカード 10万円 または三菱 蒸気レスIH 本炭釜(NJ-XWB10J)



もっちりエリンギの酢豚風

考案者:おいしい笑顔さん(石川県)

酢豚もひっくりの仕上げがエリンギの食感を活かしてお肉に見てました。味つけはボン酢をつけて、酸味をまろやかに。彩りもカラフルで、野菜のニガテなパパや孫たちもあっという間に完食!冷めてもおいしい自慢のレシピです。最近では野菜キライだった小学1年生の孫もいっしょにつくって、よくおかわりしていますよ。

審査員の声

★エリンギの味がふわっと口ひろがって、食感がもちもちで、おもしろい。
★カンタンにできて「豚肉の代わりにエリンギ」のアイデアがヘルシーなのもGOOD!

材料(4人分)

エリンギ(400g) しょうが(適量)
醤油(大さじ4) サラダ油(適量) 片栗粉(適量)
A:ボン酢(100cc) 水(100cc) 砂糖(大さじ4)
片栗粉(適量) トロミ用
B:パプリカ(赤/黄) (各1/2個) ピーマン(1個)
玉ねぎ(200g)

作り方

調理時間:15分 カロリー:172kcal (1人分)

- ① エリンギを一口大に切り、しょうが・醤油にからませておく。
- ② Bの野菜をみじん切りにして水にさらす。(生のままシャキシャキが合う)
- ③ ①の中に片栗粉を混ぜ合わせて、油で揚げます。
- ④ ②③を盛り合わせてAを加熱してタレを作人。かけたら完成。

ぶりぶりエリンギがお肉に変身
野菜キライを克服♪メニュー

ヘルシーレシピ賞 賞品 JCBギフトカード 5万円 またはSHARP ヘルシオ(AX-GX1-R)



たっぶりきのことトマトの炒めもの

考案者:NOZA&Miさん(愛知県)

さわやかな酸味と香り(パプリカと大葉)で、きのことトマトの炒めもの。きのこのうまみとパプリカのぷりぷりの食感がなんともおいしいです。彩りもよく、見ためから楽しんで、冷やしてもおいしくいただけます。ふとたおめてな料理にもおすすめです。近ごろきのこパルミエドレッシングにハマっているわが家のレシピです。塩分が低め、低カロリーでヘルシーなので、妊婦中にもよく食べていました♪

審査員の声

★あつたたくで、おいしくて、お肉サラダみたいなのにめるとりおになりますね。
★きのこ野菜があつたり、カロリーも低くて、女性にうれしい。

材料(4人分)

パプリカ(100g) パナメジ(50g) マイタケ(50g)
トマト(1個) タマネギ(1/2個)
コン(1/2カップ) 大葉(3~4枚) 粗塩(少々)
パルミエドレッシング(約大さじ3)

作り方

調理時間:6~8分 カロリー:59kcal (1人分)

- ① パプリカとパナメジは石づきを切り小房に分けます。マイタケは手で裂きます。(きのこは使用する分ずつ(1個ずつ)作れます)トマトは3センチ幅に切り細長く裂きます。タマネギは輪切りにします。大葉は1cmの幅切りにします。
- ② フライパンを熱して、タマネギのきこを入れて火が通るまで炒めます。きのこが多少しんなりしたら、パプリカと粗塩を加えます。パルミエドレッシングのこしをからりと絡まったら、トマトを加えて軽く混ぜながら炒めます。全体が馴染んだら火を止めてお皿に取り出します。(きのこ、トマト、パプリカなど適量に炒めたらコンを載せて大葉を乗せて出来上がりです。)

見ても楽しい食べてもおいしい
塩分が低め低カロリーおかず♪

時短レシピ賞 賞品 JCBギフトカード 5万円 または WMF Perfect Plus 圧力鍋 3.0L



きのこと豆腐のふんわり卵♪甘酢あんかけ

考案者:Enjoy Kitchenさん(東京都)

忙しいとき、家族が大好きな食材を合わせてつくった大満足レシピです。きのこがたっぷり入っているの食べごたえ満点、満足度も高レベルです。子どもから大人まで、みんなの大好きな味に仕上がりました♪

審査員の声

★レンジでカンタン
しかも、ほんとうにボリューム満点の一品でメインおかずになるのがうれしい。
★エリンギのダシの効いた甘酢あんかけ、きのこの存在感がありますね。

材料(4人分)

パナメジ(100g) とうもろこし(300g) 鶏肉(100g)
卵(2個) 塩・胡椒(少々) エリンギ(100g)
●水(200cc) ●生醤油(お好み)(1杯)
●ボン酢(大さじ4) ●砂糖(大さじ2)
水溶き片栗粉(大さじ1)+水(大さじ2)
小ねぎ(適量)

作り方

調理時間:15分 カロリー:188kcal (1人分)

- ① ボールに豆腐を入れ泡立て器でクリーム状にしたら、卵・塩・胡椒を入れ混ぜる。
- ② ①をレンジで加熱してパナメジ・鶏肉を入れたら、ふんわりラップをして600Wレンジで8~10分加熱する。
- ③ エリンギを細かくカットしたら小鍋に②の分量を細かくカットしたエリンギを入れ、2分くらい煮た火を弱く沸かして煮つけます。
- ④ ②の上に③をかけたお湯を載せたら完成。

子どもから大人まで大好きな味
食べごたえ満点♪満足レシピ

ホト賞 賞品 JCBギフトカード 1万円

とってもヘルシーでカンタン!

きのこのこのしらたきタラコ炒め

考案者:mokoびんさん(神奈川県)



審査員絶賛!ごはんにもおつまみにも
カラダよろこぶ簡単メニュー

審査員の声

★低カロリーだけど、おかずとしての満足感がありますね。
お弁当に入れてもよさそう。
★おつまみにも合う味つけ。パターの風味がワインにもぴったり!

調理時間:15分 カロリー:42kcal (1人分)

材料(4人分)

エリンギ(100g) パナメジ(100g)
生タラコ(ほくほくである)(大さじ2.5~3) しらたき(1パック)
んにく(1片) 万寿果/大葉(適量) パター(大さじ1/2)
しょうゆ(小さじ1) 粗引きごよう(適量) レモン(適量)

作り方

- ① お湯を沸かし、しらたきを7~8cmの長さでカットしてさっと洗ってください。
- ② エリンギは縦半分にして薄切り、パナメジは石づきを切った小房にわけ、万寿果は5mm幅に、大葉は千切りにんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンをあたたため、しらたきをいれて水分が飛ぶように炒め、んにく・きのこの香りをいれてさらに炒める。
- ④ ①にお湯で割いた生タラコを加えて炒め、バター、しょうゆを回し入れて火を止める。
- ⑤ ④を器によそり、大葉とレモンを添えたら万寿果、粗引きごようを飾ります。

美肌になっちゃおう!

パプリカ&ツナのしそアボカド和え

考案者:森の妖精さん(埼玉県)



食べるほどキレイがとまらない
クセになるしゃしゃり感♪

審査員の声

★パプリカにも相性のいいメニュー!
短時間で調理できて、色合いもとってもキレイ!

調理時間:5分 カロリー:71kcal (1人分)

材料(4人分)

パプリカ(100g) 酒(小さじ2) アボカド(1個)
レモン汁(小さじ1) 紫蘇千切り(4枚分) 塩(1つまみ)
ツナ(汁切り)(1包) 薄口醤油(小さじ1) 黒胡椒(少々)

作り方

- ① パプリカは石づきを切り小房にわけ酒をふり、レンジで2分加熱、冷ましてしそに取る。
- ② ボールに、完熟アボカドをふきし、レモン汁から黒胡椒までを混ぜ①を和える。

きのこのとも和え

考案者:ういたんさん(東京都)



たった10分で料亭のおいしさ
お弁当のおかずにも大活躍!

審査員の声

★アーモンドがみじん切りのきのこの風味がマッチしています。
ヘルシーで、きのこのうま味もたっぷりです!

調理時間:10分 カロリー:80kcal (1人分)

材料(4人分)

マイタケ、パナメジ、エリンギ(各50gずつ)
んにく(1片) 生葉(1片) 鷹の爪(1本)
オーリーブオイル(大さじ1) アーモンド(15g:2粒くらい)
塩(小さじ1/2粒) エリンギ(3本)

作り方

- ① エリンギ3本を3枚ずつにスライスして、焼き網で焼き始める。
- ② マイタケ、パナメジ、エリンギ(50gの方)にんにく、生葉、鷹の爪、アーモンドをフードプロセッサーにかけて細かくする。(包丁で刻んでもOK)
- ③ ①と②をボールに入れ、塩を熱湯に入れてよく混ぜ、フタをして電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ④ エリンギが焼けたら、上③をかけることができます。

きのこあさりのうふうふ蒸し

考案者:ぶるるさん(新潟県)



うふうふうと笑顔がこぼれる
つくっても食べてもハッピー

審査員の声

★喜びがたっぷりあるメニュー。あっさりだけどコクが楽しめます!
★きのこの食感がよく感じられます。

調理時間:15分 カロリー:99kcal (1人分)

材料(4人分)

パプリカ(100g) エリンギ(100g)
あさり(水戻り後) (60g) 青ねぎ、三つ葉など(適量)
鶏ごし豆腐または高野豆腐(1丁:300g)
卵(2個) めんつゆ(味醂)大さじ(小さじ2)
オリーブオイル(小さじ1) 塩(お好み)

作り方

- ① パプリカは石づきを切り、食べやすくほくほく。エリンギは長さ1/3に切って、縦に裂いておく。電子レンジ500Wで2分加熱し、塩ひとつまみをまがしておく。
- ② ボールに豆腐を入れ、泡立て器でかき混ぜてよくもろにする。卵を割り入れ、全体がなじむまで混ぜる。めんつゆとオリーブオイル、塩を入れてさらに混ぜ、あさりも加えて軽く混ぜる。
- ③ 人数分の器にきのこを分け入れ、②を注ぎ(上)にきのこを少し盛っでもよい。
- ④ 蒸気の上がった蒸し籠に入れて、強火で5~7分加熱する。または、おんわりとラップをかけて電子レンジ500Wで7分加熱し、様子を見ながら加熱する。あれば、青ねぎや三つ葉などを飾ります。

チーンで5分!

さっぱりうまヘルきのこ丼

考案者:mikarinkoさん(京都府)



火をつかわずに調理できちゃう
最後の一滴までグセになる丼

審査員の声

★いろいろな材料の、いろいろな味が活かされています。さっぱりしていて食べやすいから、娘にも喜んで食べて「ストップきのこ」はマネしたくなるアイデア。

調理時間:5分 カロリー:350kcal (1人分)

材料(4人分)

パナメジ(100g) エリンギ(100g)
しいたけ(4個) えのき(1個) その他お好みのきのこ
酒(少々) 醤油(大さじ1) 酢(大さじ2) みりん(大さじ1)
塩こが(適量) 豆腐(1丁) かつおぶし(10g)
たらこ(1個) 大葉(8枚) ごま(少々) 塩(少々)
ご飯(4膳) かぼす(2個)

作り方

- ① 大きめに切ったきのこを蒸籠お釜に入れ、酒をふり、ラップをして2~3分レンジにかけて、醤油・酢・みりん・塩こがを入れてなじませる。
- ② 豆腐をくずし、かつおぶしと塩を入れて混ぜる。
- ③ ご飯にたらこ・ごま・切った大葉を混ぜ器に盛り、①②をたっぷりのせて、かぼすを絞ったたらこをのせる。