

きのこの 香りロール

森の恵み・きのこレシピ

出典：山形県山菜・きのこ振興会

その他の山菜料理や「山形県きのこ料理コンクール」の受賞レシピなども紹介しています。



令和7年12月6日(土)、天童中部公民館にて山形県山菜・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、最優秀賞を受賞したきのこ料理を紹介します。

料理のポイント

普段は捨ててしまう石づきも混ぜ、よりきのこ感が出るようにしました。

豚肉ときのこを組み合わせ、相乗効果でうま味を強く感じられるように工夫しています。



材料(4人分)

えのき … 1株(100g)
しいたけ … 2個
まいたけ … 20g
じゃがいも … 100g
豚バラスライス … 56g(2枚)
オリーブオイル … 12g(大さじ1)
片栗粉 … 18g(大さじ2)
酒 … 5g(小さじ1)
バター … 5g
【ソース】
醤油 … 18g(大さじ1)
バルサミコ酢 … 30g(大さじ2)
はちみつ … 大さじ1/2
バター … 10g
塩・コショウ … 適量

作り方

- ①じゃがいもを適当な大きさに切り、茹でる。裏ごしする。
- ②しいたけの石づきとまいたけを細かくきざみ、バターで炒め、①のじゃがいもに混ぜる。
- ③しいたけの傘をフライパンで焼く。
- ④ボウルにえのきをさいて入れ、酒を加え混ぜたら、片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにすき間がないようにえのきを敷き詰め、オリーブオイルをまわし入れ焼く。
- ⑥ラップの上に⑤のえのきを置き、②のじゃがいもを広げて、③のしいたけを並べ、ロール状に巻く。
- ⑦豚バラスライスを⑥に巻き、片栗粉をまぶす。
- ⑧フライパンに油をしいて、⑦を焼く。
- ⑨ソースは、バター以外の調味料を入れ、加熱してとろみをつけ、バターモンテ*する。

*ソースの仕上げとして、溶かしたバターを加えること

もりしあ人

— 森がある幸せを伝えたい —



プロフィール

池田 克彦 さん(左)
森の案内人、ジオパークのガイド、ネイチャーゲームリーダーとして森に親しむ活動を幅広く実施しています。

須田 祐司 さん(右)
森の案内人やジオパークガイドのほか、山岳救助隊としても活動中です。

今回のもりしあ人は、酒田市の眺海の森「森の案内人」池田克彦さんと須田祐司さんです。お二人には昨年10月のやまがた木育人材養成講座(スキルアップ講座)で講師を務めていただきました。日ごろの活動内容や今後の活動への想いなどを伺いました。

Q お二人はどんな活動をされているのか教えてください。

池田 眺海の森、遊学の森で、森の案内人として活動しています。また、鳥海山・飛鳥ジオパークの認定ガイドとしてツアーのお客様を案内したり、ネイチャーゲームリーダーとして小学校の自然体験学習のお手伝いをしたりと、自分も楽しみながら活動しています。
須田 私もジオパークのガイドと、眺海の森と源流の森で活動をしています。飛鳥のカンゾウの保全活動や、山岳救助隊としての活動もしています。

Q 森林に親しむ様々な活動をされていますが、活動を始めたきっかけを教えてください。

池田 小さいころから川で魚を捕まえたり外で遊ぶのが大好きでした。就職してから先輩から狩猟に連れて行ってもらったり、きのこ採りを教えてもらったりして自

然にどっぷり浸かった生活をしていました。酒田市の悠々の杜での植物調査に参加して自然に触れる楽しさを学んだことがきっかけで、自分もこの楽しさを伝える活動をしたくなりました。



森の中を散策しながら、森の楽しさを伝えていきます。



須田 祖父母が山の仕事をしていた小学生のころからついて行って山歩きをしていました。高校時代に山登りを覚えて、山小屋でいろんなことを教えてもらいました。山の恵みや土地ごとの違いなどを伝えていきたいと思っています。

Q 活動をするにあたって大切にしていること、活動を通して伝えたいことは何ですか。

須田 森林の中での食をキーワードにした活動をしていきたいという想いがあります。おい、味を中心に、食べられるもの、どうすると食べられるかなどを子ども達に教えていきたいと思っています。核家族が増えているので祖父母の代わりには教えていければと思います。
池田 食のイベントなどとおして森に親しむ人が増えるといいと思います。虫が嫌いで森に入らないという人も食をおしてなら入りやすいのではないかと。森の中で葉を触ったりにおいをかいだり、五感で楽しんでもらいたいと思います。その一面、楽しいけれど危険もあることをわかってもらえるように教えていきたいと考えています。

Q 活動をしていて一番うれしいと感じるのはどんな時か教えてください。

池田 楽しかったという声が聞けるのが一番うれしいと感じます。散策でただ歩くだけでもいいし、季節ごとの楽しみを感じてほしい

と思います。

須田 森の案内をしたり、子どもたちの自然体験教室をしたり、参加者から、また来たい、と言われるとてもうれしい気持ちになります。

Q 今後どんなふうに活動していきたいですか。

池田 自然の中にいる楽しい気持ちを分かち合っていきたい。木や森は友達だし、二酸化炭素も吸収してくれる人間にとっては大事な存在です。親しみをもって森に何度でも来てもらえるように、体力づくりをしながら今後も活動を続けていきたいと思っています。



森の中で集めたもので作ってみよう。スギの葉を使ってのお香づくりを教えてください。