

2024FSレシピNo.1 (ハートコープ神奈川の生しいたけ)



料理名：クセがない!?しいたけのキーマカレー

料理の説明（セールスポイント）：キーマカレーにみじん切りにしたシイタケを混ぜ込むことで嫌いな人でも独特のクセを感じず食べられる！



* 材料 (2人分)

・合いびき肉...100g

・人参...45g

・玉ねぎ中...1/4個

・生しいたけ...1個

・サラダ油...小さじ2

・米...400g

〈調味料〉

・カレールー...2皿分

・しょうがチューブ...2cm

・にんにくチューブ...1cm

・ウスターソース...10g

・砂糖...ひとつまみ

作り方

1. 【下処理】玉ねぎ、人参、生しいたけをみじん切り、カレールーを包丁で刻み、溶けやすいようにする。
2. フライパンにサラダ油をひき弱火でしょうが、にんにくを炒め、香りが出てきたら中火で玉ねぎ、人参をしんなりするまで炒める。
3. 2に合いびき肉を加え、全体に火が通り色がある程度変わったら生しいたけを入れさらに炒める。
4. カレールー、ウスターソースを加え、ルーがある程度溶けたら砂糖を加え、混ぜたら完成。

作成者名：藤井 美咲

2024FSレシピNo.1(ハートコープ神奈川の生しいたけ)



料理名： 椎茸コロッケ

料理の説明(セールスポイント)

椎茸を丸々1個使ったコロッケです。チーズを入れることで、椎茸が苦手な人でも食べやすいメニューになっています。



* 材料(1人分)

椎茸	3個
ジャガイモ	2個
玉ねぎ	1/4個
合い挽き肉	100g
チーズ	お好みで
塩コショウ	少々
A醤油	大さじ1
A砂糖	大さじ1
薄力粉	適量
玉子	1個
パン粉	適量

作り方

- 1.椎茸は軸を切り落とし、切り落とした軸をみじん切りにする
- 2.玉ねぎも同様にみじん切りにする
- 3.油を熱したフライパンに、牛合挽を入れ、ある程度火が通ったら、椎茸の軸と玉ねぎを加え、炒める
- 4.玉ねぎの色が変わってきたら、調味料Aを加え、さらに炒める
- 5.じゃがいもは4等分にし、竹串がすっと通るまで茹でる
- 6.茹で上がったじゃがいもをマッシャーで潰し、塩コショウを加え混ぜる
- 7.潰したジャガイモに4を加えて混ぜ、3等分する
- 8.椎茸のかさに、チーズを乗せ、それを覆い被さるように7を重ねる
- 9.8を薄力粉→卵液→衣の順につける
- 10.180度の油できつね色になるまで揚げて完成

作成者名:大嶋 水音

2024FSレシピNo.1(ハートコープ神奈川の生しいたけ)



料理名: プリプリ絶品! しいたけハンバーグ

料理の説明(セールスポイント):

しいたけが好きな人が食べたくなるように、嫌いな人も食べられるように、誰もが好きであろうハンバーグに入れてみました。

* 材料(2人分)

・牛豚挽肉: 260g

・玉ねぎ: 50g

・サラダ油: 4g

・生パン粉: 25g

・牛乳: 25g

・卵: 1個

・塩: 2.0g

・こしょう: 少々

・サラダ油: 4.0g

・ソース

トマトケチャップ: 20g

ウスターソース: 10g

砂糖: 少々(お好みで)



作り方

- 1.玉ねぎ、しいたけをみじん切りにする。
- 2.玉ねぎとしいたけをフライパンで炒める。
- 3.ひき肉、玉ねぎとしいたけ、パン粉、卵、こしょうをよく混ぜる。
- 4.生地を一人分ずつにとり、空気を抜きながら小判形にしたら、真ん中にヘタを取ったしいたけを埋め込む
- 5.フライパンに油をしき、中火で焼いて焦げ目をつける。
- 6.2分程度経ったら、弱火にして周囲の色が変わったら裏返す。
- 7.蓋をして弱火のまま蒸し焼きにする。(15分程度)
- 8.焼き加減を確認する。(竹串などで透明の肉汁がでれば良い)
- 9.ハンバーグを取り出して余分な油や焦げを捨て、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を混ぜ合わせて一煮立ちさせる。

作成者名: 金子暖叶

2024FSレシピNo.1(ハートコープ神奈川の生しいたけ)



料理名: たっぷりしいたけの炒飯

料理の説明(セールスポイント):

- ・しいたけの大きさをお好みで変えられるので、しいたけが好きな人も苦手な人も美味しく食べられる
- ・しいたけの風味や食感を味わえる
- ・キムチやチーズを入れたりアレンジが豊富
- ・おにぎりにしたり、冷凍して保存ができる

*材料(2~3人分)

- | | |
|-----------|-----------|
| ・しいたけ | 7本 |
| ・かまぼこ | 1/2板 |
| ・ねぎ | 1/4本 |
| ・卵 | 2個 |
| ・白米 | 350g(1合) |
| ・ごま油 | 大さじ1と小さじ2 |
| ・鶏ガラスープの素 | 大さじ1 |
| ・醤油 | 小さじ2 |
| ・塩こしょう | 適量 |



作り方

- 1.しいたけ6本をお好みの大きさに切る。(今回はさいの目切り)
 - 2.残り1本のしいたけの軸は1と同様に切り、傘の部分は十字架の切り込みを入れる。
 - 3.かまぼこをさいの目切りにする。
 - 4.ねぎを小口切りにする。
 - 5.卵を溶く。
 - 6.温めたフライパンにごま油小さじ1を加え、しいたけを炒める。
 - 7.ボウルに炊いた白米を移し、ごま油大さじ1を加えよく混ぜる。
 - 8.そこに炒めたしいたけ(さいの目切りしていないしいたけは盛り付けで使うのでそれ以外)とかまぼこ、ねぎ、鶏がらスープの素大さじ1、塩こしょう適量を加え混ぜる。
 - 9.しいたけを炒めたフライパンに再度ごま油小さじ1を加え、炒り卵を作る。
 - 10.炒り卵が出来たら、そのフライパンにボウルの具材を移し炒める。
 - 11.全体に具材が混ざったら、醤油小さじ2を入れ混ぜる。
 - 12.盛り付けて完成
- 作成者名: 高尾菜々

2024FSレシピNo.1 (ハートコープ神奈川の生しいたけ)



料理名：ぷりぷりしいたけのキーマカレー

料理の説明（セールスポイント）：

新鮮な生しいたけならではの食感とうま味が活かされていて、軸まで丸ごと活用出来る一品です。カレーのスパイスの力を借りて、しいたけの味が苦手な方でも美味しく食べれるようになっています

*材料（4人分）

生しいたけ 4個(約90g)

牛豚合いびき肉 200g

玉ねぎ 1個

カレールウ 100g

サラダ油 大さじ1

こしょう 少々

*トッピング

温泉卵またはゆで卵 1個

レタス 1枚

チーズ お好みで



作り方

- 1.しいたけの傘は薄切りにしてから2~3等分に、軸はあられ切りにする
- 2.玉ねぎはみじん切りにする
- 3.鍋にサラダ油大さじ1を入れ中火に熱し、玉ねぎを炒める。完全に色が変わったなら1度取り出しておく。
- 4.先程の鍋にひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- 5.鍋に炒めた玉ねぎとしいたけを入れ、2分程炒める。
- 6.カレールウとこしょうを入れ、完全に混ざったら完成

作成者名：大和田 遥香

2024FSレシピNo.1(ハートコープ神奈川の生しいたけ)



料理名: しいたけ丸ごとまんまるコロッケ

料理の説明(セールスポイント):しいたけを丸ごと使った存在感たっぷりのコロッケです。

椎茸の傘に飾り切りを入れるとしいたけらしい見た目でかわくなります。
醤油をかけて食べると美味しいです。



*材料(4人分)

しいたけ 6個 (タネ用2個、そのまま用4個)

じゃがいも 150g

玉ねぎ 50g

豚ひき肉 80g

卵 1個

マヨネーズ 大さじ 1/2

塩 少々

こしょう 少々

薄力粉 適量

パン粉 適量

油 大さじ1

作り方

- 1.じゃがいもは皮をむいて芽を取り除き、一口大に切る。
2. 玉ねぎはみじん切りにする。しいたけは全て石づきと軸を取り、切った軸とタネ用の傘を全てみじん切りにする。
3. じゃがいもを耐熱の皿に入れてラップをかけ、600wの電子レンジで3分加熱し、温かいうちにつぶす
4. フライパンに油を入れて玉ねぎを炒める。しんなりしたら挽肉としいたけを加えて塩こしょうで味を付ける
5. 潰したじゃがいもに4とマヨネーズを加えて混ぜる (タネ)
6. そのまま用しいたけの傘の内側にタネを詰め、丸くなるように形を整える。
7. 薄力粉、溶き卵、パン粉の順にまぶす
8. 油(分量外)でこんがりするまで揚げる

作成者名: 荒井颯希

2024FSレシピNo.1 (ハートコープ神奈川の生しいたけ)



料理名：照り焼きしいたけつくね

料理の説明 (セールスポイント) :

しいたけを余すことなく使ったしいたけが“メイン”の一品です。しいたけ自体の食感、そしてうま味逃がすことなく存分に味わえます。



* 材料 (2人分)

しいたけ 6個

[つくねの材料]

鶏ひき肉 120g

長ねぎ 1/3本

大葉 5枚 (+別添え1枚)

生姜チューブ 2cm

塩コショウ 少々

卵白 1個分

卵黄 1個分

サラダ油 小さじ2

酒 小さじ2

片栗粉 小さじ2

[照り焼きたれ]

しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ2

酒 大さじ1

砂糖 大さじ1/2

ごま 小さじ1

作り方

- しいたけの軸を切り落とし、飾り切りする。
- 切り落としたしいたけの軸と飾り切りの際にでたしいたけと、長ねぎ、大葉をみじん切りする。
- ポリ袋につくねの材料を入れてよく混ぜ合わせる
- しいたけの傘の内側に片栗粉をふる。
- ポリ袋の端を少し切り、ポリ袋を絞るようにして、しいたけに詰める。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、詰めたつくね部分を下にして焼く。
- つくね部分に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で4分蒸し焼きにする。
- 混ぜ合わせておいた照り焼きのたれを加えて、煮絡める。
- 器に盛ってごまをふり、卵黄を添える。

作成者名：渡邊佳小莉

2024FSレシピNo.1(ハートコープ神奈川の生しいたけ)



料理名: みそしいたけ

料理の説明(セールスポイント): しいたけはそぎ切りにすることで味が絡みやすくなることに加え、しいたけの食感を楽しめます。コク深い味噌としいたけの旨みでご飯が止まらなくなること間違いなしです!!



*材料(2人分)

・しいたけ 6個

・豚バラスライス肉 150g

・大葉 5枚

・ごま油 小さじ1

合わせ調味料

・みそ 大さじ1

・みりん 大さじ1

・砂糖 大さじ1

・酒 大さじ1

作り方

- 1.しいたけはかさと軸に分け、かさはそぎ切りにし軸は石突をとって千切りにする。
- 2.フライパンにごま油を中火で熱し、豚バラ肉を色が変わるまで炒める。
- 3.豚バラ肉に火が通ったらしいたけを加え、2分ほどさらに炒める。
- 4.合わせ調味料を加え全体にからめ、さらに細切りにした大葉を加え全体を混ぜ合わせて完成。

作成者名: 石山明日香

2024FSレシピNo.1(ハートコープ神奈川の生しいたけ)



料理名: シイタケづくしの天津飯

料理の説明(セールスポイント):

天津飯の中にも外にもたっぷりシイタケを使用したところがポイント。彩り豊かでこれ一つでお腹いっぱいになるボリューム感のある一品です。



*材料(2人分)

(シイタケごはん)	シイタケ 4個
シイタケ 3個	にんじん 40g
ごはん 300g	カニカマ 4本
玉ねぎ 1/4個	卵 4個
有塩バター 10g	塩胡椒 小さじ1
塩こしょう 少々	サラダ油 大さじ1
酒 大さじ1	
醤油 小さじ1	
(あん)	
水 300ml	
鶏がらスープの素 小さじ2	
酒 小さじ2	
醤油 小さじ2	
オイスターソース 小さじ1	
水溶き片栗粉 水小さじ4片栗粉小さじ2	

作り方

- 1.全てのシイタケ、玉ねぎ、にんじんをそれぞれ1cm角に切る
- 2.フライパンにバターを入れ、玉ねぎを中火で炒める
- 3.火が通ってきたらシイタケ(ご飯用)、塩胡椒、酒を加えて2分、ご飯を加えてもう2分ほど中火で炒める
- 4.醤油を入れて混ぜる(シイタケご飯完成)
- 5.一人分のご飯に分け、盛り付ける
- 6.フライパンにサラダ油をひきにんじん、シイタケ(残り)を入れ、しんなりするまで炒めてから火を止め粗熱をとる
- 7.6の具材、溶き卵、塩胡椒を混ぜ合わせる
- 8.これをサラダ油をひいたフライパンに流し入れ、火が通ったら盛り付けたご飯の上のにのせる
- 9.同じフライパンにあんの材料(片栗粉以外)をいれ、中火で混ぜる
- 10.沸騰したら水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止め盛り付ける

作成者名: 西方爽花

2024FSレシピNo.1(ハートコープ神奈川の生しいたけ)



料理名: 丸ごと椎茸おにぎらず

料理の説明(セールスポイント):

- ・椎茸をいろんな食感で楽しむことができる
- ・椎茸が丸ごと入っている
- ・ボリュームがあり満足感がある

* 材料(1人分)

椎茸	3枚(炊き込みご飯文を含む)
玉ねぎ	15g
ひき肉	95g
卵	20g
パン粉	5g
牛乳	5g
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
砂糖	7.5g
みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1
たくあん	7g
レタス	1枚
スライスチーズ	1枚
海苔	1枚
炊き込みご飯 (米1合、椎茸1枚、人参10g、料理酒大さじ1、薄口しょうゆ大さじ2分の1、顆粒だし2g)	150g



作り方

- 1.炊き込みご飯の椎茸、人参を細切りにする。
2. 米を研ぎ、水、薄口醤油、料理酒、顆粒だし、1の具を入れ炊く。
3. 玉ねぎをみじん切り、椎茸を小口切りにしボールに入れる。さらにひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、塩、こしょうを加えこねる。
4. 円形にかたどりの真ん中に軸を切った椎茸を乗せ空気を抜き、火が通るまで焼く
5. 海苔を敷き左上、左下に炊き込みご飯、右上にハンバーグ、右下にレタス、チーズ、たくあんを重ねておく。
6. 下側の真ん中、右側の真ん中の海苔に切り込みを入れ、折りたたむ。ラップし半分に分ける。

作成者名: 岩澤寛恵

2024FSレシピNo.1 (ハートコープ神奈川の生しいたけ)



料理名： しいたけのマルゲリータピザ

料理の説明（セールスポイント）： 生しいたけを軸までたっぷり使い、しらすと掛け合わせたマルゲリータピザです。しらすの味とバジルの爽やかな味が、しいたけと合って美味しいマルゲリータピザになっています。



*材料 (2 人分)

生しいたけ 3個

かま揚げしらす 大さじ1 (15g)

〈ピザ生地〉

強力粉 125g

ドライイースト 3g

オリーブオイル 大さじ1/2

塩 小さじ1/2

ぬるま湯 75cc

〈トッピング〉

ピザソース 大さじ2

ピザ用チーズ 30g

バジルの葉 8枚

作り方

1. 大きめの耐熱ボウルに強力粉と塩を入れ、さっと混ぜたら、中央にドーナツ状に穴を作る。そこへドライイースト、ぬるま湯を入れ、イーストのダマがないようにしっかりと混ぜる。
2. 1にオリーブオイルを加え、まわりの粉を少しずつ崩しながら粉気がなくなるまで混ぜる。
3. 1をラップを敷いた台に移し、手の平側で奥に向かって押し伸ばし2つ折りにする。この向きを90度変えてさらに押し伸ばす作業を10回繰り返す。
4. 表面がなめらかになったら3を耐熱ボウルに入れ、ぬれ布巾をかけ、予熱なしでオーブンの発酵モード40℃で約30分発酵させる。
5. 生しいたけはキッチンペーパーで汚れをふき取る。根元を切り落とし、かさはヒダを下にして5mm幅の薄切りにする。軸は縦半分にとって1mm角に切る。
6. 生地が2倍程の大きさになったら発酵終了の目安。生地を両手で持ち、まわしながら生地の重みで自然に丸く伸ばしていく。
7. 厚さ5mmくらいになったらクッキングシートを敷いた天板にのせ、直径24cm程に形を整える。
8. ピザソースを生地全体に塗り、ピザ用チーズ、かま揚げしらす、生しいたけの順にのせる。
9. 230℃に予熱したオーブンで8～10分焼く。
10. 生しいたけと生地に火が通っていることを確認し、皿にのせバジルをトッピングして完成である。

作成者名： 笠原恵美

2024FSレシピNo.1 (ハートコープ神奈川の生しいたけ)



料理名： 椎茸と葱のWコンボステーキ

料理の説明（セールスポイント）：椎茸の食感と葱の食感がベストマッチしており、短時間で作れて、簡単に作れる薬味です。今回はステーキの上に乗せちゃいました。絶品のやみつき料理です！



*材料（2 人分）

しいたけ	15g
ねぎ	40g
ごま油	10g
にんにく	10g
ステーキ	2枚（写真では1人分）
バター	20g（2切れ）
塩	少々
ブラックペッパー	少々
すりおろしわさび	5g
醤油	10g

作り方

- 1.しいたけはみじん切りにして中火でバターで炒めます。
- 2.ねぎをみじん切りにし、1のしいたけとおろしニンニクとごま油、塩、ブラックペッパーを加え混ぜ合わせる。
- 3.ステーキはフォークで刺して広げ、塩、ブラックペッパーをまぶします。
- 4.すりおろしたわさびと醤油を合わせ、調味料にします。
- 5..バターをフライパンに入れ、ステーキを強火で両面がきつね色になるまで焼きます。その後、中火にしてわさび醤油を加え、さっと炒めて完成です。

作成者名：佐々木晃