

森の恵み
きのこレシピ

サクッと パイカヌレグラタン

令和6年度山形県きのこ料理コンクールレシピ 最優秀賞



令和6年12月7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レシピを紹介します。

しめじとしいたけを入れたきのこ風味が強いグラタンをカヌレ型のパイに包みました。カリッとしたパイ生地とグラタンがすごくマッチしています。

材料 (4人分)

- ・しめじ 40g
- ・しいたけ 1個
- ・エビ 50g
- ・玉ねぎ 50g
- ・薄力粉 大さじ2
- ・牛乳 250ml
- ・コンソメ顆粒 小さじ1/2
- ・塩コショウ 少々
- ・有塩バター 10g
- ・チーズ 20g
- ・パイ生地 1枚
- ・マカロニ 10g
- ・卵黄 1個

作り方

- ①しめじの石づきを切り、手でほぐす。しいたけの軸を落とし、薄切りにする。
- ②玉ねぎを薄切りにする。
- ③エビを小さめにカットする。
- ④マカロニをゆでる。
- ⑤フライパンにバターをひく。
- ⑥エビに火が通るまで炒める。
- ⑦玉ねぎ、きのこ類をフライパンに入れ炒める。
- ⑧⑦にマカロニを入れる。
- ⑨火が通ったら薄力粉を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜ、塩コショウで味を整える。
- ⑩牛乳を4回に分けて入れ、弱火にしながらとろみがつくまで混ぜる。
- ⑪カヌレ型に卵黄をぬり、パイ生地を入れ、⑩を流し込み、チーズを入れて180℃のオーブンで15分焼く。

出典：山形県山菜・きのこ振興会

<https://sansai-kinoko.nmai.org>

プロフィール

鈴木 秀伸 さん

元山形県職員。森林インストラクターなど森林関係の資格を取得し、現在は森林活動に関する要望のあるところへ出向いて、森林の魅力や森林に関する知識を伝える活動をしています。



村山市立富本小学校での授業の様子

山形県職員を退職する時期が近づいた時に、退職したら何か社会貢献に繋がる活動がしたいと思い、森林インストラクターの資格を取り、子ども達を森林に連れていき、実際に体験しながら学んで欲しいという想いで活動を始めました。

Q. 森林関係の活動を始めたきっかけを教えてください！
A. 社会貢献に繋がる何かができればと思い活動を始めました。

今回のもりしあ人は、「山形県森林インストラクター会」の鈴木秀伸さんです。多くの子ども達などに森林の魅力や森林に関する知識を伝える活動を行っている鈴木さんに、活動を始めたきっかけや想いなどを伺いました。



サンショウについて説明する鈴木さん

Q. 活動されている中で大切にしていることは何ですか？

A. 匂いや香り、食べられるものとそうでないもの、危険なことを正しく伝えることを大切にしています。

親御さんが、子ども達を自然の中に連れていく機会が少なくなってきた中で、私自身が森に子ども達を連れていき、知識を伝えていきます。その中で、実際に生えている植物の匂いや香り、その植物が食べられるものなのかそうでないものかを正しく伝えること



ウルシの危険性について説明しています

で、知識として身に付き、生きる力になると考えています。他にも森に潜む危険を伝えることで、誤って危険な植物などに触れたり、食べたりしてしまう事故を未然に防ぐことに繋がります。有事の際の適切な対応にも繋がります。「正しい知識を身に付けることで、自然を楽しむことができるようになる」、こういったことを大切にしています。また、大人の中には、虫や生き物に抵抗がある方も多いため、大人にも、正しい知識や適切な対応方法を伝え、子ども達が自然の中でドングリを拾ったり、虫を捕まえて来ても怒らずに誉めてあげて欲しいと思います。

Q. この活動で喜びを感じるのとはどんな時ですか？
A. 子ども達のキラキラした姿を見る時です。

こういった活動を通して、子ども達が自然の中でキラキラしている姿を見ることができ、正しい知識を身に付けることで、親子での自然体験に繋がっていくことが喜びになっています。



子ども達と楽しくふれあいながら活動しています！

Q. 今後の目標をお願いします！
A. これからも自然の魅力などを伝えていきたいです！

無理のない範囲でこれからも子ども達と自然の中に入り、その魅力や危険を正しく伝え続けていきたいです。