

きのこの産地・長野県中野市の“採れたて菌況情報”

2020  
vol.02

春夏号

# なかのきのこ新聞

ご自由にお取りください

TAKE FREE



## TOPICS

**特集** 夏こそ、きのこを食べよう!

夏こそきのこを食べたい6つの理由

夏におすすめきのこのレシピ「菌ツマ」

**Interview** お笑い芸人 坂井きのこさん

ぶなしめじができるまで

きのこのチカラ

産地で発見!なかのもの

長野県北部に位置する中野市は、生産量全国トップのえのきたけをはじめ、さまざまなきのこを生産するきのこ王国です。そんな産地の魅力やきのこ情報をお届けする産地応援メディアとして『なかのきのこ新聞』は2019年秋に創刊しました。紙面やWEBを通して、美味しい楽しいきのこの活用シーンを提案しています!



夏こそ

# きのこのこを食べよう!

きのこには、夏だからこそ食べてほしい理由がもりだくさん! 秋冬を超える活躍間違いなし!? 夏のきのこ活用シーンをご紹介します!



## きのこの産地・長野県中野市発 夏 きのこの食べ方

一年中たくさんのきのこを食べている産地の方々に夏におすすめの食べ方を教えてもらいました。



お好み焼きでキャベツの代わりにえのきたけをどっさり使います! 夏休みの子どものお昼にもおすすめです。  
佐藤清美さん〈信州中野いきいき館〉

きのこを市販の浅漬けの素に漬けて冷やしておくとおいしいです! 梅や青じそを加えればさっぱり。お酒のつまみにもなります。  
黒岩義秀さん〈JA 中野市きのこ課〉



素麺のつけ汁にレンジで加熱した数種のきのこを入れています。炭水化物に偏った食事の野菜不足解消にもなりますよ。  
高橋奈那さん〈JA 中野市きのこ課〉

にんにくや唐辛子(中野市特産ぼたんこしょう)を入れたナスの味噌炒めにきのこをたっぷり入れると美味しいスタミナもつくよ!  
脇田綱偉さん〈季節料理 和喜多店主〉



## 夏の体がよろこぶ 栄養たっぷり! 時短調理OKでラクラク

いよいよ暑い夏が近づいてきました。スタミナ作りにお肉、暑気払いにビールと、食事やお酒が楽しく美味しくなる一方で、夏バテや食欲不振など暑さによるダメージも気になる季節です。そんな夏の食生活に、「きのこをプラス」しませんか。きのこは、秋冬食材のイメージが強いですが、暑い夏を過ごす私たちの体に有効に働く栄養素が豊富に含まれています。しかも、夏の「菌ツマ」レシピなら、ビールにぴったり、冷やして美味しいお酒落なきのこ料理が満載。下ごしらえが簡単・時短調理もOKだから、夏場の食事作りもラクラクです。このようにきのこには、夏こそ「体に有効」「便利」な魅力がたくさんあります。これからは、夏こそ、きのこ! きのこで夏を元気に美味しく過ごしましょう。



# 夏こそきのこを食べたい6つの理由

夏こそ体にとり入れたい健康成分や使いやすさなど、ヘルシー＆便利食材きのこの魅力をご紹介します！

## 1 夏バテ予防、疲労回復に！

きのこには、摂取した糖質の代謝をサポートするビタミンB<sub>1</sub>が豊富。ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、糖質をエネルギーにうまく変換できず、疲労の原因に。特に夏場は麺類など炭水化物に偏った食事になりがちなので、ビタミンB<sub>1</sub>はしっかり摂りたい栄養素です。さらに、疲労回復や二日酔いにも効果がある成分「オルニチン」も多く含まれており、特にぶなしめじのオルニチンは、シジミの約5倍も含まれています。



## 2 夏前ダイエットの強い味方！

きのこは100gあたり約20kcalでとっても低カロリー。料理にプラスすれば、摂取カロリーを抑えつつ、かさ増しができます。また、きのこ類に多く含まれる食物繊維の一種キノコキトサンには、「余分な脂肪の排出」「内臓脂肪分解」の効果あり。食物繊維の整腸作用で便秘解消も期待できます。さらに、体内の余分なナトリウムの排出を促すカリウムも豊富なので、むくみの解消効果も期待できます。



## 3 体の中から美肌ケア！

夏は紫外線が気になる季節。きのこには、皮膚や髪の毛の細胞の再生を助ける働きをもつビタミンB<sub>2</sub>がたっぷり含まれています。さらに豊富な食物繊維の働きで腸内環境を整えば、肌に有効な栄養素がしっかり吸収されます。代謝も良くなり、体の隅々まで栄養が届けば肌も健康に。肌の組織を作るたんぱく質源も欠かさず補給し、体内から夏の美肌ケアを心がけましょう。



## 4 火を使わずレンジで時短調理！

室温の上昇やガスなどの熱源で、夏場のキッチンはどうしても高温な環境になりがち。食事作りでは、長時間火を使うメニューはなるべく避けたいもの。きのこなら、レンジで加熱調理が可能！簡単下ごしらえで素早く1品が作れます。また炒めても茹でてでもすぐに火が通るから調理時間を短くできます。



## 5 冷やして食べてもおいしい！



冷やして美味しくなる料理が多いものきのこならではの。レンジで加熱調理後、冷蔵庫で冷やしておけば味が染み込み、さらにヒンヤリツルンとした喉ごしも楽しめます。暑い日や食欲のない時におすすめの一品が作れます。

## 6 夏はきのこがお買い得？！

秋冬に消費がいき々に増えて売場が拡大するきのこですが、実は最盛期の時期に比べ格的には夏場の方がお買い得になることが多いそう。安い時にたくさん買って冷凍保存しておけば、使いたいときにパッと使えて便利。



### 夏バテ予防の食生活ポイント

暑い時は素麺などさっぱりした食事が増え、栄養バランスが偏りがちに。主食とともに、メインのおかずにとたんぱく質源の肉や魚・卵など、副菜ではビタミン・ミネラルがとれるきのこや野菜をたくさん使うことで、暑さに負けない体作りができます。こってりしたもの、お酒や冷たいものとりすぎは胃腸に負担をかけるのでご注意ください。また、睡眠をしっかり取るなど生活リズムを整えることも大切です。

### KINOKO COOKING POINT

#### きのこの効果を上手にとる調理ポイント③

- 1 煮たり茹でる調理は水溶性のビタミンB群やカリウムが流出しやすいので、炒め物やレンジ調理、煮汁ごと食べられる汁物などがおすすめです。
- 2 きのこのビタミンDは脂溶性で、油と一緒に摂ると吸収率アップ！オリーブオイルと和えてマリネや、ハンバーグや餃子など肉の脂身と合わせた料理も効果的です。
- 3 うま味成分のグアニル酸は、グルタミン酸（昆布やトマトなど）を含む食材と組み合わせればうま味の相乗効果で美味しさ倍増！減塩効果も期待できます。



夏のきのこを使ったおかず「菌ツマ」ならヘルシー＆簡単！

夏バテ予防や火を使わないレシピなど夏のお役立ち菌ツマレシピをご紹介します！  
“プラスきのこ”習慣で暑い夏を元気にのりきりしましょう！



### 1 きのこのガーリック炒飯

夏バテ予防 疲労回復 ダイエット

材料 [2人分]

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| えのきたけ … 1パック (200g)  | ごはん … 茶碗2杯分       |
| ぶなしめじ … 1/4パック (50g) | 鶏がらスープの素 … 小さじ1   |
| チャーシュー … 80g         | A オイスターソース … 小さじ1 |
| ザーサイ … 20g           | 塩・こしょう … 少々       |
| ごま油 … 大さじ1           | 万能ねぎ(小口切り) … 大さじ2 |
| にんにく(みじん切り) … 1片     |                   |

- えのきたけは根元を切り、3等分に切る。ぶなしめじは根元を切り、ほぐす。チャーシュー、ザーサイは細切りにする。
- 熱したフライパンにごま油を入れ、にんにくを入れて香りが出たら①とごはんを加えて炒める。
- Aを入れて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調え、万能ねぎを散らす。

**POINT** きのこ豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>がたっぷり。  
にんにくやねぎと一緒に食べると吸収率が高まります。

きのこのかさ増し  
ごはんだから  
糖質もカロリーも  
おいしくオフ！

### 2 エビときのこのしそマヨ炒め

疲労回復 ダイエット

材料 [2人分]

- |                     |            |
|---------------------|------------|
| エリンギ…1パック (100g)    | マヨネーズ…大さじ2 |
| ぶなしめじ…1/2パック (100g) | 醤油…小さじ1    |
| エビ…8尾               | 酒…小さじ1     |
| 青じそ…4枚              | 塩・こしょう…少々  |

- エリンギは半分の長さに切り、4つ割りにする。ぶなしめじは根本を切り、ほぐす。青じそは千切りにする。エビは殻を剥き、背ワタを取り除く。
- フライパンを中火で熱して、マヨネーズ、エリンギ、ぶなしめじ、エビを入れて炒める。
- 醤油と酒を振り、塩・こしょうで味を調える。火を止めて青じその千切りを加えて混ぜる。

**POINT** エビには疲労回復成分タウリンが含まれています。エビの代わりに同じく高たんぱく質・低脂肪の鶏むね肉でも美味しく作れます。

高たんぱく質・  
低脂肪のエビを使った  
さっぱり青ジソ  
風味の炒め物

### 3 きのこと夏野菜のカラフルマリネ

疲労回復 美肌効果 冷やしてOK

材料 [2人分]

- |                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| ぶなしめじ … 1/2パック (100g) | 酢 … 大さじ3                    |
| えのきたけ … 1/2パック (100g) | オリーブオイル … 大さじ1              |
| なす … 1本               | A はちみつ … 小さじ2 (砂糖大1でもOK)    |
| ズッキーニ … 1/2本          | ハーブミックスソルト … 小さじ1/2 (塩でもOK) |
| パプリカ(赤・黄) … 各1/2個     | オリーブオイル … 大さじ1              |

- ぶなしめじは根本を切り小房に分ける。えのきたけは根本を切り、大きめにさく。なすはヘタを除き、大きめの乱切り。ズッキーニはヘタを除き、幅1.5cmの輪切り。パプリカは種を除き、幅2cmに切り、斜め半分に切る。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、①を焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- 保存容器にAを混ぜ合わせ、②を加えて和える。
- 冷蔵庫で漬け、器に盛り付ける。

**POINT** お酢の酢酸やクエン酸にも疲労回復効果あり。肌を健康に保つカロテンを豊富に含むかぼちゃやにんじんなどを入れてもOK。冷蔵庫で5日程度保存可能。

ハーブの風味が  
爽やかなマリネ。  
きのこお酢で  
夏バテ予防を！

### 4 フレッシュチーズのグリルサラダ

夏バテ予防 美肌効果 免疫力UP

材料 [2人分]

- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| エリンギ … 2本             | オリーブオイル … 大さじ2  |
| ぶなしめじ … 1/2パック (100g) | 塩 … 少々          |
| かぼちゃ … 40g            | レモン汁 … 大さじ1     |
| なす … 2本               | カッテージチーズ … 大さじ1 |
| 赤パプリカ … 1/6個          |                 |

- エリンギは半分の長さに切り、縦に3等分に切る。ぶなしめじは根本を切り小房に分ける。なすはヘタを取り幅1cmの輪切りに。パプリカは種を除き、幅1cmに切る。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、スライスしたかぼちゃを入れて中火で1分ほど火にかける。かぼちゃを裏返し、①を加えてフタをする。
- ②を裏返ししながら、しんなりするまで加熱する。
- 器に盛り、塩、レモン汁を全体に振り、カッテージチーズをかける。

**POINT** 冷めても美味しくいただけます。チーズなどに含まれる鉄分やカルシウム、マグネシウムなどはレモン汁と一緒に摂ると吸収率が高まります。

夏野菜に低脂肪の  
フレッシュチーズで  
たんぱく質もとれて  
栄養バランス◎



NAKANO  
KINOKO  
RECIPE

JA中野市発

きのこレシピ専門サイトがオープン！

中野市が生産量日本一を誇るえのきたけはもちろん、ぶなしめじやエリンギ、なめこなどお馴染みのきのこに加え、山茶茸、黒あわびなどのレシピも紹介中！暑い夏の食事作りに、夏休みのお昼作りにぜひご活用ください。

なかのきのこレシピ <http://kinoko-recipe.com/>



こちらでも  
「菌ツマ」レシピ  
更新中！

なかの  
きのこ新聞  
WEB ▶





## 冷やして食べる! 豚ときのこのみぞれ煮

疲労回復 冷やしてOK

### 材料 [2人分]

- 豚バラ肉 … 150g  
 ぶなしめじ … 1パック (200g)  
 エリンギ … 2本  
 A | 大根おろし … 大さじ3  
 めんつゆ (3倍濃縮) … 大さじ3  
 青ねぎ (小口切り) … 適量
- 1 豚バラ肉は幅5cm位に切る。ぶなしめじは根本を切り、小房に分ける。エリンギは幅5mmの縦長に切り、横半分に切る。
  - 2 フライパンに豚バラ肉を入れこんがりするまで両面焼き、ぶなしめじ・エリンギを加えて焼く。
  - 3 ペーパーで軽く油を除き、Aを加えて混ぜる。
  - 4 保存容器に入れ冷蔵庫で冷やし、器に盛り付け青ねぎをのせる。

### POINT

油を使わず豚肉の脂で焼くのでヘルシー。  
 めんつゆの代わりにポン酢醤油を使えば、さらにさっぱり!



疲労回復効果のあるビタミンB1がきのこ豚肉にはたっぷり!

きのこお肉のうま味を詰め込んだビールにぴったりのヘルシー餃子!



## きのこ餃子

疲労回復 ダイエット

### 材料 [2人分]

- えのきたけ … 1/4パック (50g)  
 ぶなしめじ … 1/4パック (50g)  
 キャベツ … 100g  
 豚ひき肉 … 100g  
 餃子の皮 … 25枚  
 サラダ油 … 大さじ1  
 ごま油 … 小さじ1  
 A | おろししょうが … 小さじ1  
 おろしにんにく … 小さじ1  
 醤油 … 大さじ1  
 酒 … 大さじ1  
 塩 … 小さじ1/4  
 片栗粉 … 小さじ1
- 1 きのこは根元を切り、みじん切りにする。キャベツもみじん切りにする。
  - 2 ボウルにひき肉を入れて粘りが出るまでよく練り、Aを加えて混ぜる。キャベツときのこを加えて混ぜる。
  - 3 皮にタネを大さじ1ほどのせ、皮のフチに水をつけてひだを寄せながら包む。
  - 4 フライパンにサラダ油をひき、餃子を並べ中火にかける。焼き色がついたら水(大さじ3)を注ぎフタをし蒸し焼きにする。
  - 5 水気がなくなったらフタを取り、ごま油を回し入れカリッと焼き上げる。器に盛りポン酢醤油をつけていただく。

### POINT

餃子あんにきのこが入ることでうま味が増します。  
 ビタミンB1やオルニチンが摂取できてスタミナもアップします。

## 昆布なめたけ

レンジ調理 冷やしてOK

### 材料 [作りやすい量]

- えのきたけ … 1パック (200g)  
 ぶなしめじ … 1パック (200g)  
 エリンギ … 1パック (200g)  
 塩昆布 … 大さじ2  
 塩 … 少々
- 1 えのきたけは根元を切り、半分の長さに切る。ぶなしめじは根元を切り小房に分ける。エリンギは半分の長さで切り、0.5cmの薄切りにする。
  - 2 耐熱容器にきのこ塩昆布を入れ、ラップをして電子レンジ600wで5分加熱する。
  - 3 しんなりしたら塩で味を調える。
  - 4 粗熱をとったら器に移して、冷蔵庫で冷やす。

### POINT

昆布ときのこのうま味の相乗効果で美味しさがアップ!  
 塩昆布の塩気を使うから味付け不要で簡単。



きのこたっぷりの簡単時短常備菜。パスタなど麺料理に和えて◎



レンジで作れる簡単副菜。さわやか梅風味で食欲もアップ!

## きのこみつ葉のさっぱり梅味噌和え

疲労回復 レンジ調理 冷やしてOK

### 材料 [作りやすい量]

- エリンギ … 1本  
 えのきたけ … 1/2パック (100g)  
 鶏ささ身 … 1本  
 みつ葉 … 1袋  
 酒 … 大さじ1  
 A | 梅肉 … 小さじ1  
 味噌 … 小さじ1/2  
 白ごま … 適量
- 1 エリンギは食べやすい大きさに、手でさく。えのきたけは根本を切り小房に分け、長さを半分にする。耐熱容器にエリンギ・えのきたけを入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600wで1分30秒加熱し、粗熱をとる。
  - 2 別の耐熱容器に鶏ささ身を入れ、酒をふりかけ、①と同様に1分30秒、加熱する。粗熱が取れたら、細かく割いておく。鶏ささ身から出た出汁は置いておく(大さじ1程度)。
  - 3 みつ葉は、根元を除き、4cmの長さに切り、電子レンジ600wで30秒加熱し、粗熱をとる。
  - 4 ボールに、②の出汁とAを混ぜ合わせ、エリンギ・えのきたけ・鶏ささ身・みつ葉を和える。白ごまをふり、器に盛る。

### POINT

冷蔵庫で4日程度保存可能。翌日以降も味が染みて美味しいです。  
 みつ葉以外にも、水菜やセリなど季節の青菜で作れます。







私たちが美味しい  
ぶなしめじを作っています！

中野市の生産者は「生産部会」を結成し、栽培技術や情報を交換しながら、品質の向上につとめています。ここでは、お二人のぶなしめじ生産者の声をお届けします。

中野発  
日本初

軸を食べる  
ぶなしめじ



通常のぶなしめじよりも軸が長めで、食べられる部分がたっぷり。

石づきもサッと切り落とせる。軸がくっついているのでバラバラにならず使いやすい！

料理の主役になれる美味しくて使いやすいきのこを開発していきたいです！



高田きのこ園  
代表取締役 高田 健史さん

高田きのこ園が開発した『軸を食べるぶなしめじ』は、「石づきが取りづらい」「トレーがゴミになる」など、ぶなしめじが抱える問題を解決した画期的な商品です。開発当時、すでに“カットきのこ”は出回っていましたが、代表の高田さんは、あえて違う形で商品化を目指し試行錯誤。たどり着いた“この形”には、石づきが取りやすい、可食部が増えた、バラバラせず束で料理に使えるなどメリットが多く、

お客様からも好評だそうです。また、苦味などの雑味が少ないマイルドな味わいなので、ぶなしめじが苦手な方から「これなら食べられる」と喜びの声も届いているのだとか。「新しい形だから今までにない使い方ができて、料理の幅も広がりますよ」と高田さん。これからも便利で使いやすい商品を提案して、食卓にぶなしめじをたくさん届けていきたいそうです。



パッケージもスリム！プラスチックのトレーがないのでゴミも減らせます。



軸の形と長さが揃っているため、肉巻きも簡単。一本ずつばらさず数本の束で使えば存在感のある一品料理に！天ぷらや鍋にもおすすめ。

ぶなしめじが  
できるまで

100日以上じっくり時間をかけて育てられるぶなしめじ栽培をご紹介します。



1 培地作り

コーンコブや米ぬかなどの培地素材をビンに詰めます。



2 殺菌

培地を殺菌釜で120℃の蒸気で高温殺菌。雑菌の繁殖を予防します。



3 接種

ビンの培地に種菌を植え付けます。



4 培養(約90日)

室温約20℃、湿度70~75%の環境で、菌糸をビンの中で繁殖させます。



5 菌かき

表面の古い種菌を取り、菌床を整えます。



6 生育(約21日)

室温15℃、湿度100%の生育室で約21日間、青いライトで生育を調整しながら軸のしっかりしたぶなしめじに育てます。



7 出荷

冷蔵トラックで全国へ出荷されます。

美味しさや品質の良さを店頭や食育活動で多くの人に伝えていきたいです！



宮沢産業  
代表 宮澤 直樹さん

宮沢産業では、ハリのある厚手の傘に太い軸をもつ上質なぶなしめじを育てています。代表の宮澤さんは、品質を効率よく維持するための栽培法や設備の研究にも余念がなく、新しい技術を考案するために、他分野の方々の話もたくさん聞き、いろいろなヒントを得るようにしているそうです。また、栽培にこだわるだけでなく、店頭での販売会やイベントにも積極的に参加し、お客様の声を直接聞く機会も大切にしているそう。「美味しいと言っていたら、さらにいいものを作ってお届けし

たいという気持ちになります」。そんな宮澤さんですが、先代から会社を引き継いだばかりの頃、栽培に失敗し出荷できない事態を招いたことが…。「あの経験から、きのこ栽培の難しさと奥深さをあらためて学びました。今は、きのこを作れることに“幸せ”を感じています」と語る宮澤さん。昨年からは、きのこの素晴らしさを伝えるために、地元や店頭で「もぎとり体験」も開催しています。食育活動を通じて地域の方とも交流を深め、“きのこの輪”をどんどん広げていきたいそうです。



愛情をたっぷり注いで作られた宮澤さんのぶなしめじ。軸が大きく、肉厚で色の濃いカサにくっきり模様が浮かび上がっているのが特徴。「模様の中からハート型を探すのが楽しい」と宮澤さん。



大好評の「もぎとり体験」では、ビンから生えるぶなしめじに子どもたちも興味津々！



栽培に欠かせない光は、宮澤さんが考案した特注のLED。効率アップ、経費の削減につながっているそう。



自社で菌床の培養も行う。ビンに白い菌糸が育っているのを見ると「ありがとう」という気持ちになるそう。





# INTERVIEW

## お笑い芸人 坂井きのこさん

タダのきのこオタクとは違う?! 単なるきのこ好きとも違う!! 365日きのこのことを考え続けている新進気鋭のお笑い芸人、坂井きのこさんが語るきのこの魅力とは?

### 芸能界一きのこを愛する男が語ったくまの『愛』

きのこの虜になったのは  
わずか2歳の時でした!

自然豊かな長野県北安曇郡池田町で生まれ育った坂井きのこさんは、幼い頃から実家の裏山が遊び場だったそう。ある日、おじいちゃんと一緒に裏山に遊びに行った時に、ムラサキ色の植物のようなものを見つけました。珍しい色に惹かれて眺めていると、おじいちゃんが「それはムラサキシメジと言って食べられるきのこなんだよ」と教えてくれました。さっそく家に持ち帰り、お母さんに調理してもらい、食べた時の感動をこのように語ります。「まさか自分で見つけて獲ったものがこんなに美味しいなんて!とビックリしたんです」これが、坂井きのこさんときのこの出会い。まだ2歳の時でした。

その日から、きのこの魅力に取り憑かれ、お母さんに頼み込んで買ってもらったのが『きのこ図鑑』。お母さんが「ほかのおもちゃに全く興味を示さない我が子を心配した」というほど、毎日のようにきのこ図鑑を眺めていたと言います。

現在は都内で一人暮らしをしている坂井さん。「実家では犬を2匹飼っているのですが、ペットのいない生活が淋しくて…。だから、東京の家ではきのこを栽培して、かわいがっているんです」自宅で栽培しているのは、えのきたけ、なめこ、エリンギなど6種類のきのこ。ネット通販

きのこ栽培は  
ペットを育てるような  
愛おしさがあります♡



◀2歳の時に買ってもらった「きのこ図鑑」はボロボロだが今でも愛用している。小学生の時は授業中にこっそり読んでいたとか! 背表紙の写真は坂井さんが見た目が一番好きだというペンテングダケ。

きのこ800種類わかる  
きのこ芸人です!  
よろしくお願ひしマッシュ〜

### PROFILE 坂井きのこ SAKAI KINOKO

1990年長野県生まれ。お笑い芸人。鉄道オタクの鈴木メトロと2018年にお笑いコンビ「各駅マッシュ」を結成。自身は自他共に認めるきのこフリーク。きのこの名前をヒット曲に乗せて紹介するネタが話題。



で買っていきます!市販のきのこは絶妙ど、珍しいきのこを取り扱っているの

「近所のスーパーで、黒あわび茸なきのこを育てているのなら、きのこを買うことはなさそうです。これを育ててはなさそうですが、おくそうです。自宅でたくさんのものを育てて、一度にたくさん作って



きのこ狩りでは時間が経つのも忘れてきのこ探しに没頭してしまうのだとか。手にしているのはチチタケ(写真右)。ぬめりでツヤツヤの立派ななめこは、坂井さんが自宅で栽培しているもの(写真左)。

### 休みの日もきのこに捧げる?! 都内の公園をきのこパトロール

休みの日は、実家の裏山に出かけ、その季節に獲れるきのこを楽しんでいます。春なら春しめじ、秋なら松茸、香茸、本しめじなど、さまざまなきのこを獲っては東京に持ち帰り、食べて楽しんでいるそう。「香茸は築地に出たら数万円の値がつく高価なきのこ。香りがとても強く、炊き込みご飯を作ったら隣の家まで匂うほどです。市場にはあまり出回りませんが、僕は一番美味しいきのこだと思っています!」長野に帰れない時は、都内の公園に「きのこパトロール」に出かけています。「意外かもしれませんが、東京の公園にもきのこが自生しているんです!」気になったきのこは、公園の管理者の許可を得て、持ち帰ることも。まさに休日もきのこ一色の生活を送る坂井さん。

最後に、読者のみなさんにメッセージをいただきました!「いろいろな菌活が流行っていますよね。発酵食品で菌活するのいいんですが、きのこは、まるごと菌からできていますので、菌活するのであれば、ぜひきのこで!野菜や発酵食品に負けず栄養価も高いので免疫力アップの効果もあります。2日に1回でいいので、ぜひきのこを食べてください!」



取材・文:ほし友実、撮影:鈴木千佳

### 編集後記

何かと不安が多い時期が続いています。そんな中、あらためて注目されたのが「きのこの免疫力アップ効果」でした。きのこに含まれているビタミンDには、「免疫力の働きを高める効果」があることが近年の研究でわかっているそうです(コラムで紹介した骨を丈夫にする以外にも効果があるんですね!)。しかも、きのこは、買いやすい・使いやすい便利な食材です。こんなに身近にあるスーパーフードを使わない手はない! これからは「手洗い」+「きのこ」を新習慣にしませんか。きのこで、この夏も元気な毎日を過ごしましょう。Have a mush day!

編集長ヤマザキ



### 「なかのきのこ新聞」WEB 採れたて菌況情報発信中!

『なかのきのこ新聞』WEBでは、産地イベント情報のほか、きのこの健康効果やレシピ特集など、毎日の食生活や健康づくりに役立つ充実のきのこ情報をお届けしています。

SNSでも最新情報をチェック!  
@kinoko\_nakano  
なかのきのこ新聞

なかのきのこ新聞  
http://nakano-kinoko.com



### なかのきのこ新聞 2020 春夏号 vol.02

2020年4月20日発行  
発行 JA 中野市 きのこ課  
長野県中野市三好町1-2-8  
0269-22-4195  
企画編集 株式会社TAN-SU  
デザイン surmometer inc.  
表紙&イラスト とみこはん  
撮影 小澤晶子



## 産地で発見！ なかののもの

中野市の新鮮なきのこや農産物が買える直売所「信州中野いきいき館」で見つけた、産地オリジナルなきのこ商品をご紹介します！

---

**夏におすすめ**

### えのたんのえのきドレッシング

細かく刻まれたえのきたけがぎっしり入った和風テイストのノンオイルドレッシング(500円)。サラダはもちろん、冷奴にかけても◎。ハンバーグソース、肉ソテーの味付けにも使えます。

**大人気！**

### えのたんきのこバーガー

イベントでは数百個も売れる人気のオリジナルバーガー(350円)。白いマフィンに「えのき株」のフライをサンド。サルサソースが絶妙にマッチし、まるでシーフードのような味わいとえのきのシャキシャキ食感が楽しめます。えのたん爪楊枝付き！

---

**新発売**

### えのきたけとにんにくの特製たれ、えのき味噌 ごま油風味

にんにくとネギの風味が効いた食欲そそる万能香味タレの「えのきたけとにんにくの特製たれ」(420円)は、豆腐や納豆、肉や魚のソテーに。「えのき味噌 ごま油風味」(440円)は、甘めの信州味噌にえのきたけがぎっしり。ごはんはもちろん、焼肉の味付けにも◎。

店長の荻原秀久さん(左)とえのたんバーガーを考案した佐藤清美さん(右)。「夏はシャインマスカットも大人気！ぜひお立ち寄りください」

信州中野いきいき館  
中野市大字吉田519 TEL 0269-26-1186 9:00-18:00

\*紹介商品の価格は税込価格です。

## KINOKO'S POWER きのこのチカラ

きのこが持つ健康パワーをご紹介します。  
食生活にきのこを上手に活用して健康・キレイを目指しましょう！

vol.2  
骨を丈夫に

---

### きのこが「骨作り」に役立つ理由

きのこはビタミンDが豊富に含まれている食材です。ビタミンDは体内で活性型ビタミンDに変換され、小腸で骨の材料となるカルシウムやリンの吸収を促進する働きを持っています。骨を作る栄養素といえばカルシウムがお馴染みですが、ビタミンDもしっかり摂取することで、骨の健康が保たれるのです。育ち盛りのお子さんに、骨粗しょう症予防をしたい大人に、きのこはおすすめです。

---

### 「骨を丈夫」にするきのこの食べ方

ビタミンDを効率よく摂取	天日干してビタミンD増加	カルシウムを多く含む食材
ビタミンDは油脂に溶ける性質があります。きのこを使う際は、炒め物など油を少し使った料理にすればビタミンDの吸収率を高めることができます。	きのこに含まれるエルゴステロールという物質は、日光(紫外線)に当たることでビタミンDに変わります。調理前にきのこ(傘の裏面)を数時間天日に当てるだけでビタミンDを増やせます。	カルシウムは、牛乳や乳製品、大豆および大豆製品、小魚、モロヘイヤやチンゲン菜などの緑黄色野菜、海藻類に多く含まれます。きのこと一緒に積極的に摂取しましょう。

---

食生活では、いろいろな食品をバランスよく食べることを基本に、カルシウムの多い食材とビタミンDを含むきのこを摂っていきましょう。また、食べ物から摂取したカルシウムを骨に定着させるには、“適度な運動”も大切です。運動習慣のない人は、ウォーキングや階段の昇り降りなど身近にできることから少しずつ体を動かすことを心がけていきましょう。

**監修 宮澤紀子先生**  
博士(農学)、管理栄養士。高崎健康福祉大学助手、助教、東京農業大学助教を経て2018年4月女子栄養大学専任講師。日本きのこ学会評議員、きのこマイスター講座講師。2011年日本きのこ学会奨励賞受賞。主な著書に「からだがよろこぶ エノキ氷健康レシピ」「きのこの教科書」などがある。

## えのたん キノコ フレンズ

ロボえのたん

ほくはロボえのたんが30の外国語を話せるよ

そして100メートルを3びょうで走ることができる

りょうりのレパートリーも1000をこえるんだ

でも、えのたんのゆるさにはかてる気がしない

でも、えのたんのゆるさにはかてる気がしない

ちくしょー！

きのこ王国の王子様「えのたん」と「キノコフレンズ」は、JA中野市のオリジナルキャラクターです。公式HP「えのたんネット」からはLINEスタンプや壁紙、年賀状などをダウンロードできます。

えのたんネット <http://enotan.net>

## INFORMATION

**お知らせ**

### 全国初！えのきたけが「機能性表示食品」デビュー

長野県は、生鮮きのこ(えのきたけ)の「機能性表示食品」の届出が、消費者庁に受理されたことを、昨年11月に発表しました。「機能性表示食品」とは、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品のこと。今回受理されたのは、えのきたけには“血圧降下作用”のあるアミノ酸の一種「GABA」が含まれている、というもの。信州大学が分析・立証、JA全農長野が消費者庁に届出をして受理されたもので、生鮮品のきのこで機能性表示食品の受理は全国初です。

「本品にはGABAが含まれます。GABAには血圧が高めの方の血圧を下げる機能があることが報告されています」などの表示が入った「長野県JA産えのきたけ」の販売も始まっています。

**プレゼント**

### なかのきのこ新聞読者20名様に「きのこ詰め合わせ」をプレゼント

JA中野市より「中野市産きのこの詰め合わせ」を抽選で20名様にプレゼント。産地直送の美味しいきのこをお楽しみいただけます。

\*写真はイメージです

**応募方法**  
なかのきのこ新聞WEBの「プレゼントお申込フォーム」より、必要事項をご入力の上、お申し込みください。  
<https://nakano-kinoko.com>

**応募締め切り**  
2020年6月30日  
(当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。賞品はJA中野市より発送予定です)

**イベント**

### 旬のさくらんぼ狩りで中野のフルーツを満喫！

中野市ではきのこだけでなく、晴天が多く昼夜の気温差が大きい環境を活かし、ぶどうやりんごなどさまざまなフルーツも作られています。特にさくらんぼは長野県内で一番の生産量を誇り、主に佐藤錦、高砂、香夏錦、紅秀峰の4種のさくらんぼが栽培されています。

市内のさくらんぼ園地では初夏から「さくらんぼ狩り」を開催。30分食べ放題で、甘酸っぱい果実をたっぷり満喫できます。すべて雨除け施設なので雨天でも安心してお楽しみいただけます。

受付期間 5月下旬～7月上旬  
受付時間 9:00～15:30  
入園料 30分食べ放題大人2000円  
子ども(3歳～未就学児)500円  
受付場所 農産物産館オランジェ  
中野市大字草間1543-5/0269-23-5595  
信州中野いきいき館  
中野市大字吉田519/0269-26-1186

\*受付にて料金をお支払い後、半券をお渡します。  
\*生育状況により開催期間が変更することもあります。お出かけの際はお問い合わせください。

**お知らせ**

### 「きのこマイスター」2020年度認定講座受付中！

一般社団法人日本きのこマイスター協会では、きのこの美味しさ・機能・調理法などを総合的に学び、きのこの魅力を多くの人に発信する「きのこマイスター」の資格認定講座を開講しています。通常受講コースのほか、通信コースもあり。認定試験は長野をはじめ東京、大阪など全国各地で実施。詳しくは、日本きのこマイスター協会のHPをご覧ください。  
<https://kinokomeister.com/>

