

2020
vol.03

秋冬号

きのこの産地・長野県中野市の“採れたて菌況情報”

なかのきのこ新聞

ご自由にお取りください

TAKE FREE

プラスきのこで 元気な毎日を!



TOPICS

特集 スーパーフードきのこで免疫力を高めよう!
withコロナの食生活にきのこが大活躍する理由

Interview DEEN 池森秀一さん

やっぱりすごい! えのき氷
きのこのチカラ
きのこなんでもQ&A
きのこのレシピ「菌ツマ」

『なかのきのこ新聞』は、きのこの一大産地・長野県中野市の菌況(近況)やきのこ情報をお届けする産地応援メディアです。

今回は、なにかと心配な感染症や風邪の予防に役立つ、きのこの「免疫力アップ効果」に注目しました。食欲の秋に「プラスきのこ」で、元気な毎日を過ごしましょう!

コロナの不安に
負けない体に!

Super Food きのこ 体の免疫力を高めよう!

新型コロナウイルス感染拡大による不安な日々が続いており、この秋から冬にかけては、感染の再拡大やインフルエンザの流行も心配されています。そんなコロナ禍において、手洗い・マスクの新習慣に加えて、日頃から「体の免疫力を高めておく」ことが重要視されるようになってきました。食生活も見直される中、さまざまな健康効果を持つ「きのこ」にも注目が集まっています。

きのこには、体の免疫機能に働きかけるβ-グルカンやビタミンDなどの成分が含まれています。さらに、エネルギー代謝に欠かせない

ビタミンB₁、肝機能高め疲労回復効果のあるオルニチン、リラックス効果のあるGABAも含まれています。免疫は環境の変化やストレスによっても下がってしまいますから、きのこをとり入れた食事で体の免疫や代謝を高め、疲れをためないようにしておきたいですね。

このように体にうれしい効果が盛りだくさんのきのこは、まさにスーパーフード!しかも買いやすい・調理しやすい身近な食材なので気軽に使えます。きのこを毎日の食生活にプラスして、さまざまな感染症の不安に負けない健康な毎日を過ごしましょう。



ビタミンD 補給で骨を元気に

ビタミンDは骨の材料となるカルシウムやリンの吸収を促進し骨を丈夫にする働きがあります。ビタミンDは、私たちの皮膚に日光(紫外線)が当たることで体内でも作られますが、感染症予防や寒さで外出が減ると日光に当たる機会も減りビタミンD不足になることも。ビタミンDを含むきのこで骨の健康を守りましょう。



家こもり肥満予防&ダイエットに

リモートワークなどによる運動不足で体重増加に悩む人が増えています。きのこは低カロリーなのはもちろん、代謝を助けるビタミンB₁やデトックス効果のある食物繊維が豊富です。さらに内臓脂肪分解や余分な脂肪を排出する働きのある成分「キノコキトサン」も含まれているので、肥満予防とダイエットに重宝します。



with コロナの食生活に きのこが大活躍する理由とは?

忙しい時の自炊の味方! 調理も時短に

自炊頻度も増えています。きのこは石づきを取ってほぐすだけで使い、火の通りも良いので忙しい時の食事作りに重宝します。電子レンジで加熱することもできるので、時短調理につながります。



ストックしておくとも便利! 和洋中に使える

和洋中の炒め物や煮込み、スープなどなど、どんな料理にも合うのがきのこ。パック入りで保存しやすいきのこはストックしておくとも便利です。冷凍保存も可能。



リモート&家飲み ツマミにおすすめ

リモート飲み会など家でお酒を楽しむ機会が増えています。低カロリーでどんな料理にも合うきのこならビールや日本酒にもぴったりなつまみが作れます!





東京農業大学
地域環境科学部
江口文陽 教授

きのこは、さまざまな成分が
相乗効果を発揮する優秀な食材です。
きのこで**腸活**して**免疫力アップ**を。

きのこが持つ「免疫力アップ」の働きについて、「きのこ博士」として知られる東京農業大学の江口文陽教授に詳しく教えていただきました。

免疫力を高めるためには まずは腸を動かすことです

免疫というのは、人が体内に食べ物を取り入れなければ絶対に上がりません。しかし、便秘などで腸がしっかり動いていないと、食べ物から摂った栄養素を体内に摂り入れられませんし、内臓が活発に動かないと体温も下がってしまいます。これでは免疫は上がりません。免疫をあげるにはまず、腸を動かすこと、つまり「腸活」が重要なのです。

食物繊維に含まれる 有効成分が免疫力アップに 働きかけている

「腸活」には、きのこをはじめ食物繊維を多く含む食べ物を食べることが大切です。食物繊維には、水に溶ける水溶性と水に溶けない不溶性といった異なるタイプの繊維質が腸の蠕動運動を活発化させて、体外に便を排出させる働きがあります。こうして腸が動くことが免疫の引き金となり、「腸管免疫」の向上につながるのです。

特にきのこの食物繊維は糖とたんぱく質(アミノ酸)の複合体からできています。代謝活性を高めるアミノ酸(GABAやオルニチンなど)も豊富で、これらが腸から体に摂りこまれることで、徐々に免疫力が高まっていくのです。食物繊維が豊富な野菜はほかにもありますが、水溶性・不溶性の食物繊維がまんべんなく含まれているきのこは、優秀な食材と言えます。

きのこの免疫力アップ成分は きのこで摂ってこそ効果を発揮

実は、きのこに含まれる成分を、ひとつひとつの成分に分離してしまうと、きのこが持つ本来の効果が十分に発揮されません。免疫力を高める働きのあるβ-グルカンは、きのこの細胞壁を作っている成分のひとつですが、成分単体で摂るよりも、きのこで食べた方が、高い効果がありました。つまり、β-グルカんとその周りに存在する糖とたんぱく質の複合体も一緒に作用することで、私たちの体にいい効果をもたらしているのです。また、ビタミンDも免疫力を高めるうえで重要ですが、サプリメントなどで多量摂取すると副作用がありますから注意が必要です。でも、きのこなど食材から摂っている場合は体への悪影響はありません。きのこは食物繊維やβ-グルカン、そしてビタミンDやその他のさまざまな成分の相乗効果によって、免疫作用を発揮していると言えますね。

きのこを食べる食生活で 感染症や生活習慣病の予防を

きのこには、がんやウイルス性疾患を抑制する免疫細胞(NK細胞など)の増加を促す作用だけでなく、活性化することで体を攻撃してしまう細胞の働きを抑制する「免疫状態を正常な基準値内に調整する効果」もあります。また、血液サラサラ効果や血圧降下、糖尿病予防・改善の効果があることも広く知られています。新型コロナウイルス感染症では、基礎疾患のある方の重症化が報告されています。きのこを食生活にとり



江口教授が学生時代から作っていたという「えのきの酢の物」。えのきたけ、ワカメ、キュウリ、大葉、じゃこをポン酢で和えた一品 [写真提供: 江口教授]

きのこの効能を知り尽くした 先生おすすめの食べ方とは？

入れて生活習慣病を予防しておくことは、さまざまな病気の重症化を防ぐことにつながるかもしれません。

私がおすすめするきのこの食べ方は、きのこを出汁と合わせてペースト状にしたスープです。ペースト状にすることで、きのこの食物繊維に含まれる成分を余すことなく摂り入れることができます。最近の研究では、きのここと葉緑素(野菜や藻類などに含まれる緑色の色素)をもつ食材と一緒に摂ると、効果が高まることがわかっています。きのこだけを食べるのではなく、野菜をはじめ、肉や魚、大豆などさまざまな食材にきのこを必ずプラスしていくのがいいですね。きのこの力を十分に発揮させることができ、健康維持につながります。しかも、人工栽培のきのこは年中出まわり、「毎日旬」です。価格も安定していますから、私たちは賢くきのこを活用していきたいですね。

江口文陽 えぐちふみお
東京農業大学地域環境科学部森林総合科学科長・教授。1965年群馬県生まれ。東京農業大学大学院農学研究科林学専攻博士後期課程修了。博士(林学)。日本学術振興会特別研究員、高崎健康福祉大学教授などを経て、現職。東京農業大学「食と農」の博物館長、元日本きのこ学会会長。

きのここと組み合わせて さらに**免疫力アップ**を!

江口教授のお話では、きのこにさまざまな食材をプラスして食べることで、きのこの力を十分に引き出せるということがわかりました。ここでは、きのこにプラスして食べたい「免疫力アップに役立つ栄養素・食材」をご紹介します。きのこの栄養素とダブルの効果で、体の免疫力をさらにアップさせましょう!

きのこ + たんぱく質

食材例 ▶ 肉類、魚介類、卵、大豆、大豆食品、乳製品など

たんぱく質は体を作る主成分で、免疫細胞の材料にもなっています。不足すると体力や集中力が落ち、体調が崩れやすくなる可能性も。

きのこ + ビタミンA

食材例 ▶ にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵黄など

ビタミンAは鼻や喉などの粘膜を正常に保ち、免疫細胞の働きを活発にすることから、感染症予防に効果的。油と一緒に摂ると効率よく体に吸収されます。

きのこ + ビタミンD

食材例 ▶ 鮭、しらす、青魚、卵黄、きのこ類など

骨の健康を保つために必要な栄養素ですが、近年の研究では免疫機能を調整する働きがあることがわかっています。野菜類ではきのこだけに含まれます。

きのこ + ビタミンC

食材例 ▶ ブロッコリー、赤ピーマン、キャベツなどの野菜類、イチゴ、キウイなどの果実類など

免疫細胞を活性化し、体内に侵入した細菌やウイルスから体を守ってくれるビタミンCは、風邪予防にも役立ちます。

▶ この他にも、腸内の善玉菌を増やして免疫力をアップさせる乳酸菌を含む発酵食品(ヨーグルトやキムチなど)もおすすめです。



えのき氷の健康効果

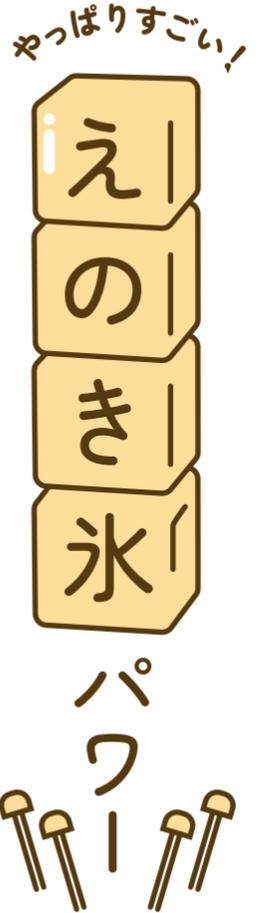
免疫力調整機能

脂肪吸収抑制・
内臓脂肪分解効果

便秘解消

生活習慣病予防

血液サラサラ効果
血圧降下効果



えのき氷とは、えのきたけをペースト状にして煮詰め、凍らせたものです。数年前にはダイエット効果などが多くのメディアで紹介され、ブームにもなりました。そんなえのき氷が、今年のコロナ禍において、免疫力を高める食材として「きのこ」が話題になると、その効果を効率よく摂取できる食べ方として再び注目されています。

壊して成分を抽出していることで、体にしっかり摂り入れることができます。えのき氷の研究(*)では、免疫細胞の増加を促す効果、血液サラサラ効果、糖尿病予防・改善効果などが立証されています。さらに近年では「免疫力調整効果」という新しい機能性も発見されており、花粉症の症状が軽くなったという実験結果も得られています。

さまざまな健康効果がギュッと詰まったえのき氷を、毎日の食事に活用して、生活習慣病はもちろん、感染症予防やアレルギー改善に役立てていきましょう。

*JA中野市と東京農業大学総合研究所 研究会きのこ部会の共同研究

便利! えのき氷パワーを摂取! えのき氷入り商品

えのき氷発祥の地・中野市で見つけたえのき氷商品をご紹介します。
身近な調味料やお菓子などから
気軽にえのき氷のパワーを摂取できます。



えのき氷

えのき氷をパックした冷凍商品。地元産えのきたけを使用し粉砕後、加熱釜で1時間煮込んでうま味も栄養も引き出しています。1キューブにえのきたけ16g使用。12キューブ入り。〔平林産業(株)〕

えのき氷パイ

中野の老舗菓子店とえのきたけ生産会社が共同開発したご当地スイーツ。パイ生地にえのき氷を練りこんだサクサク食感と程よい甘さがおいしいパイはおやつやお土産にぴったり。〔(有)マルヨ/銘菓処しおざき〕



えのき氷カレー

地元産のえのきたけ、ぶなしめじ、はたけしめじを使ったカレーにえのき氷を配合したうま味たっぷりのご当地カレー。具沢山なのに1人前152kcalと低カロリーなものも。〔芋川麺店〕

エノキ酢

中野の醤油メーカーが作る厳選丸大豆醤油にえのき氷を25%配合。うま味と栄養がたっぷり詰まった万能酢醤油です。サラダや焼肉、豚しゃぶ、餃子などいろいろな料理に使えます。〔芋川麺店/マル井醤油〕



えのき氷塩麴

長野県産米で作った米麴にえのき氷を約30%配合。天然ミネラル豊富な天日塩を使用したうま味たっぷりの塩麴です。肉や魚、スープの味付けなど、幅広く使えます。〔芋川麺店〕

えのき氷味噌

仕込みの段階からえのき氷を33%配合して熟成させた特製信州味噌。ご家庭の味噌汁にこれを使えば、うま味ととろみ加わり、おいしく仕上がります。〔芋川麺店〕



掲載商品は「信州中野いきいき館」または各メーカーのHPなどからお買い求めいただけます。

作ってみよう

えのき氷の作り方

ご家庭で作ってストックしておけば、いつでも手軽に使えます。
料理にポンと入れるだけ! うま味もプラスされて美味しく仕上がります!

材料 | えのきたけ … 2パック (400g) 水 … 500cc (炊飯器で作る場合400cc)



1

えのきたけは根元を切り落とし、1/3にカットする。



2

①と水をミキサーにかけ(約1分)ペースト状にする。ミキサーがない場合はみじん切りにして水を混ぜる。



3

②を鍋に入れて沸騰が続く程度の弱火でかき回しながら1時間ほど煮詰める。焦げや吹きこぼれに注意。



4

粗熱をとり製氷皿に入れ冷凍庫で凍らせたら出来上がり。

簡単に作りたいときは…

③の工程を炊飯器で。炊飯器に入れて「保温機能」で1時間30分~2時間ほど加熱する。



- 冷凍保存期間は約2か月です。
- 1日3個までを目安に召し上がってください。
- 調理前にえのきたけを干すと、匂いが消えビタミンDも増えます。
- 圧力鍋や炊飯器の「炊飯機能」は、弁が詰まりやすいので使用不可。

使ってみよう

えのきたけのうま味加わったしっとりした卵焼きです

えのき氷入り卵焼き



材料 | えのき氷 … 2個 (60g) 砂糖 … 大さじ1
卵 … 3個 醤油 … 小さじ1

- 1 えのき氷は電子レンジ600wで40秒加熱して、解凍しておく。
- 2 卵を割りほぐし、①と砂糖、醤油を加えてよく混ぜる。
- 3 フライパンまたは卵焼き器に油をなじませて中火で熱し、卵液の1/3を薄く広げて流し入れ、半熟状になったら向こう側から返しながらまとめる。
- 4 油を足し、再度卵液の1/3を広げて流し入れ、③に巻きつける。残りの卵液も同様に焼き、巻き重ねる。
- 5 食べやすい大きさに切り、好みで大根おろしを添え醤油をかける。

*「えのき氷」は日本百貨店しよくひんかん(東京・秋葉原)でも取り扱っています。



私たちが美味しいきのこを作っています！

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。今回はエリンギとなめこ生産者の声をお届けします。

常に研究を重ねているエリンギは自信を持って「おいしい」と言えます！

株式会社ケーアイ・オギワラ 吉池 悠さん



エリンギ

軸が白くて張りがあるものが良品。淡白な味わいと弾力のある食感が特徴。

「大きめの乱切りにして、コリコリとした食感を楽しんでほしいです」と吉池さん。

(株)ケーアイ・オギワラは、中野市のきのこ栽培最大手、オギワラグループが平成15年に設立したエリンギ生産会社です。10棟もの巨大栽培施設を構え、年間約6,000トンのエリンギを出荷しています。栽培に適した温度や湿度に設定された大きな生育室内では、エリンギの伸びすぎを抑制したり、傘を大きくするために空気や光の量を調整しながら、軸の引き締まったおいしいエリンギが育てられています。「実は、エリンギは他のきのこに比べて、人の手が何倍もかかる“贅沢なきのこ”とも言えるんですよ」と吉池さん。生えている本数や形が一つとして同じものが無いため、収穫から包装までの作業は機械を使わず、全て人の手で行っているそうです。さらにエリン

ギのコリコリ食感を守るために、保冷庫から配送トラックまで保冷管理し鮮度維持にも徹底的にこだわっているそう。

「これからも常に研究開発を続け、さらに上のクオリティを求めていきたいです。中野産の美味しいエリンギを新鮮なうちに皆さんに食べてもらえるように、これからも日々努力していきます!」



バック詰めの際は傘に傷がつかないように細心の注意を払う。最盛期の1日の出荷量は約30トン。

エリンギができるまで



1 培養センターから仕入れた菌で白くなった菌床。これを菌かきした後に芽出し室に入れて成長を促す。



2 10~11日目、1~2cmに成長。



3 約15~16日目には収穫サイズに成長。



4 栽培ビンから収穫したエリンギは人の目と手でサイズごとに分けられ、計量しながらバック詰めされる。



田園地帯に建つ栽培施設。省電力化やごみ軽減化など、地球環境に配慮した取り組みも行われている。

こだわりの一貫生産で上質ななめこを家族で大切に育てています

なめこ生産者 阿部 光寿さん



なめこ



褐色で身が固く引き締まった粒で水分に濁らないのが良品。

阿部さんのお父様がなめこ栽培を始めたのは約40年前。当時は冬の農閑期のみきのこを栽培する農家が多い中、通年栽培で本格的ななめこ生産を行って来ました。その後、きのこの消費拡大に合わせて規模を拡大した際に、阿部さんも家業に加わります。すでに確立していた基本的な栽培方法に、地域の先輩方のアドバイスを参考に自身でも研究を重ねながら、良質ななめこを作り続けています。

なめこ栽培は培地作りから培養・生育・収穫まで約75日間。多くの生産者が培養工程までJAの培養センターを利用していますが、阿部さんはすべて

の工程を一貫して行っています。なめこの栄養分となるふすまや大豆の油かすなど自然素材をバランスよく配合したこだわりの培地作り、温度管理で栽培の良し悪しがほぼ決まると言われるほど難しい培養の工程など、手がかかる作業も「消費者の方に“また食べたい”と思ってもらえるものを作ろう」という気持ちで取り組んでいるそうです。

そんな阿部さんのおすすめは“なめこのなめたけ”。「さっと茹でて水を切り、麺つゆを入れて冷蔵庫で冷やすだけです。かき揚げも意外な美味しさが楽しめますよ。ぜひお試しください」。



なめこはS・M・L・規格外のサイズに分類される。主流は傘の大きさが1.0~1.6cmのSサイズ。「大きさや食感など好みのサイズを選んで使って」と阿部さん。

なめこができるまで



1 2か月間の培養を経て6日後、菌床の表面がもこもこした状態になり、なめこの芽が出始める。



2 11日目、イクラ程の大きさに成長。



3 15~16日目で収穫サイズに。



4 適正サイズを見極めてカットし収穫。小さいものは再び生育室に戻す。収穫後はパッケージセンターに運び、水で洗浄した後にバック詰めされる。



おしえてきのこくん

きのこのなんでもQ&A

きのこ芸人・坂井きのこ君が、きのこの素朴な疑問に答えます！

Q そもそも…きのこって何ですか??

A きのこは菌類です！

きのこは、スーパーの野菜売り場にあることが多いですが、野菜(植物)ではなく、「菌類」の仲間です。しかも、私たちがいつも見たり食べたりしている部分は、「子実体(しじたい)」と呼ばれる胞子を飛ばすための器官で、きのこの一部分…本体ではないんですよ。植物に例えると、花に相当する部分が「子実体」で、種が「胞子」と言えるかもしれません。では、きのこの本体はどこかという、それは…土や枯れ木の中などに伸びている菌糸の集まりがきのこ本体なのです(枯れ木や落ち葉などを分解します)。人工栽培のきのこは、菌糸がまわった菌床こそがきのこ本体です。

きのこって、神秘的でおもしろいですよね！これからも、きのこのことを楽しく伝えていきますので、ヨロシクお願いしましゅー！

なかのきのこ新聞WEBにて / 【坂井きのこのノコノコ菌活道中】動画連載中！

イラスト:リベットボタン

坂井きのこ
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。

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.3
リラックス効果

「リラックス効果」のGABAとは？

最近、リラックス効果のあるGABA入りチョコレートをよく見かけますが、きのこにもGABAが含まれています。GABAとは天然の多くの食品に存在するアミノ酸の一種で、脳内の興奮を鎮める作用があることから、ストレスの緩和やリラックス効果が期待できます。さらに、睡眠の質の改善や疲労感の軽減、血圧降下作用、肌の弾力を維持して肌の健康を守るのを助ける機能があることが報告されています。

「リラックス効果」につながる食べ方

GABAを多く含む食材

きのこでは、特にえのきたけに豊富に含まれています。ほかにも発芽玄米やトマト、じゃがいも、さらにはキムチなどの発酵食品にも含まれます。

食事から上手にGABAを摂る方法

食事は、さまざまな食品を上手に組み合わせることによってバランスよく栄養素を摂取することができます。きのこに含まれているGABAを主体として摂取し、その他の食品を組み合わせることで、バランスよく、かつより多くのGABAの摂取につながります。

きのこは、今回紹介したGABAをはじめ、さまざまな健康効果が期待できる食材です。また、火が通りやすく時短料理にも便利、種類も豊富で料理のバリエーションも楽しめます。コロナ禍によりストレスや食生活の偏りを生じやすい状態にある人も多いと思いますが、ヘルシーで美味しいきのこを食事に活用して、生き生きとした毎日にしましょう。

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「からだがよくなる エノキ氷健康レシピ」「きのこの教科書」などがある。

INFORMATION

イベント

信州中野きのこ生産の歴史と未来展 ナカノチカラきのこパワー2020 11月末まで開催中

“きのこの可能性”をキーワードに食や健康にスポットライトをあてた「信州中野きのこ生産の歴史と未来展 ナカノチカラきのこパワー2020」が中野市立博物館で開催中です。きのこ生産の歴史、きのこ研究の経過やこれまでの成果、乾燥きのこや冷凍食品を中心とした加工品などが展示され、きのこの新たな魅力を発見できます。詳しくは日本マイスター協会のHPをご覧ください。

開催期間 11月30日(月)まで
開催時間 9:00~17:00/火曜休(祝日は開館)
場所 中野市立博物館
入場料 無料
問い合わせ 日本きのこマイスター協会
<https://kinokomeister.com>
*会期中に開催予定のワークショップ受付は終了

プレゼント

なかのきのこ新聞読者10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10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。

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11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)

お知らせ

《JA 中野市のキッチン》がクックパッドにオープン!

日本最大級の料理レシピ検索・投稿サービス「クックパッド」に、JA中野市発のきのこレシピページができました!パッと作れる時短おかずから、リッチなメイン料理まで100品近いレシピを公開中です。ぜひご利用ください!

<https://cookpad.com/kitchen/40469919>

お知らせ

オーガニックキッチン きのこのとんかつ風弁当が人気!

有機栽培の野菜をたっぷり使い、無添加の調味料にもこだわった、心と体にやさしいお弁当を東京都内各所で販売する「オーガニックキッチン」では、中野市産えのきたけを使用した「きのこのとんかつ風」日替わり弁当を展開中です。えのきたけの丸い株元をカラリと揚げた「とんかつ風」のフライは、ボリュームがあるのに低カロリー。うま味が凝縮されホタテのような味わいが好評です。お弁当の販売店舗は、オーガニックキッチンのHPでご確認ください。

<https://www.organic-kitchen.co.jp>

お知らせ

なかのきのこ新聞 設置店舗を募集中!

なかのきのこ新聞編集部では、『なかのきのこ新聞』を設置して下さる店舗様や、従業員様に配布していただける企業様を募集しております。詳しくは『なかのきのこ新聞WEB』をご覧ください。

<https://nakano-kinoko.com>

えのたん! キノコフレンズ

おんせん?

つかれたら やっぱり

おんせんだね~

体の中から ぽっかぽか!

おはだも スベスベ~

ってここ、どこ?!

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>



INTERVIEW

ミュージシャン 池森秀一さん

数々のヒット曲を世に送り出してきた一方で、最近では蕎麦好きとして注目を集めている池森さんに、蕎麦愛とイチオシきのご蕎麦についてたっぷり語っていただきました。

今回のインタビューでめっちゃくちゃきのこに興味が増えました！

ほぼ毎日、蕎麦を食べて続けて13年！

音楽業界イチ蕎麦好きとして有名な池森秀一さん。今年1月には『DEEN 池森秀一の365日そば三昧』を上梓。テレビ番組『マツコの知らない世界』では「一年約360日昼食に蕎麦を食べ続ける男」として複数回出演し、マツコ・デラックスさんに蕎麦の世界をプレゼンしました。池森さんが、蕎麦を食べ続けるようになった理由は「筋トレで増えすぎってしまった筋肉量を減らしたい」という想いから。実際に、蕎麦を食べるようになってから体重が7kgも落ちたそう。また、ミュージシャンならではの生活スタイルも、ランチに蕎麦というのがピッタリはまったと言います。「僕らの仕事は、午後から動くことがほとんどなので、ランチをしてからス



池森秀一 IKEMORI SHUICHI

1993年DEENのボーカルとしてデビュー。1stシングル『このまま君だけを奪い去りたい』はミリオンを記録。以降、次々とヒット曲を生み出しCD総セールスは1500万枚を超える。身体作りの一環で毎昼蕎麦食を始め13年続けている。

事務所の支社が長野県内にあるため、デビュー当時から仕事で長野に来ることが多いという池森さん。今では長野が気に入り、年に2〜3回のペースでプライベートで訪れています。お気に入りのスポットは、地元の大塚スーパー。「都内のスーパーとはスケールが違いますよね。僕にとってはテーマパークですよ！きのこの

長野県のスーパーに感動しています!!

タジオに入ります。家で乾麺の蕎麦を茹でて、カンタンにかけ蕎麦や月見蕎麦にして食べることが多いですね」夏は、辛味大根に鰹節をかけて、つゆをぶっかけていただくのがお気に入り。胃がもたれることもないので、体調バッチリで仕事に臨むことができるそうです。



長野県戸隠の株式会社おびなたとのコラボ商品「信州戸隠池森蕎麦 二八の極み」には、粉の配合や口当たりまで池森さんのこだわりが反映されているそう。

オリジナルきのこ蕎麦を考案！きのこ十割蕎麦の相性は完璧

日々、体型維持に努める池森さんは、栄養の知識も豊富。「きのこって、腸にいいんですよ。腸は第二の脳とも言われているから、腸活は大事！」取材スタッフの、きのこには、余分な脂肪の吸収をコントロールしてくれるキノコキトサンや免疫力を高める働きがあるビタミンDが含まれていることを伝えると「それはいいね！きのこまみれの蕎麦を作ってみよう。きのこからうま味も出るし、食感もいいし、絶対おいしいはず！温かいつけ汁にきのこをたっぷり入れて、冷たい十割蕎麦で食べたら美味しいだろうな。温かいきのこ蕎麦には二八蕎麦が合いそうだな」と、頭の中で、きのこを使った新しいレシピのアイデアがどんどん膨らんだよう。なんと取材から数日後、オリジナルのきのこまみれ蕎麦を2品作ってくださいました(下の写真は本人撮影)。種類のきのこをたっぷり使ったレシピは初めてだったそうですが「きのこから出る出汁がいい仕事をしていて、汁に奥行きと

風味が加わりました。十割蕎麦との相性は完璧ですね！」とご本人も絶賛するほど。「読者のみなさんにお試しいただきたい！」とおっしゃっていました。

蕎麦本2冊目にはきのこ蕎麦レシピを載せたい!!

蕎麦好きが高じて、今では乾麺の蕎麦を共同開発するほどの池森さん。「二八の極み」は特殊な凹凸をつけてつゆの絡みをよくし、蕎麦湯まで美味しく味わえるようにと無塩製法にこだわるなど、池森さんの蕎麦愛が伝わっています。

今回のインタビューできのこの奥深さに触れたという池森さんは、「めっちゃくちゃきのこに興味が増えたので、2冊目の本を出すときは、きのこまみれのレシピを載せたいです」とまでおっしゃってくださいました。スタッフ一同、こころより次の本を期待しております！

『たっぷり辣油の鶏肉とキノコまみれの温つけ蕎麦』数年前から流行している“蕎麦に辣油”刺激的な絡みと鶏肉ときのこのうま味が効いたつけ汁で箸が止まらなくなる。



『豚肉とキノコまみれの温蕎麦〜柚子胡椒を添えて〜』栄養価が高い十割蕎麦の乾麺を使用。豚肉とキノコのうま味が汁に溶け込み、きのこの栄養をまるごといただける。



構成・文／ほし友実 撮影／鈴木千佳

なかのきのこ新聞

2020秋冬号 vol.03

2020年10月15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

栄養監修 管理栄養士 板垣好恵

編集後記

今回、東京農大の江口教授への取材を通じて、あらためて感じたのが「やっぱり、きのこってスゴイ」ということでした。きのこの健康効果をより効果的に取り入れるには、結局「きのこ(で)食べる」ことが大切なんです。江口教授、ありがとうございます。そして、季節は秋、きのこシーズンの到来です！お鍋に炊き込みご飯などなど…きのこで食欲の秋を満喫してくださいね。ちなみに、施設栽培の中野市産きのこは一年中安定した美味しさと品質、価格で食卓を応援しています。秋はもちろん、毎日きのこをお楽しみください。

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



旬の牡蠣ときのこのうま味たっぷり

牡蠣とエリンギのアヒージョ



材料 [2人分]

エリンギ … 1本
牡蠣 … 4個
ニンニク … 1片
唐辛子 … 1本
塩 … 少々
オリーブオイル … 100cc
パセリ … 少々

- エリンギは半分の長さに切ってから、食べやすい大きさに切る。牡蠣は水洗いし、ペーパータオルで水気をよくふき取る。ニンニクは薄切りに。唐辛子は種を取って輪切りにする。
- 小鍋に①を入れ、塩を振り、オリーブオイルをひたひたになるまで注ぐ。
- 中火で加熱し、油がぐつぐつしてきたら弱火にして、2~3分煮る。仕上げにパセリを振る。

POINT

牡蠣に豊富に含まれる亜鉛は免疫細胞を活性化させる働きがあり、不足すると免疫機能が低下してしまうことも。牡蠣は煮過ぎると硬くなるのでオイルが煮立ったら完成。

缶詰とレンジで作れる簡単おかず

サバ缶ときのこのレンジ蒸し



材料 [2人分]

えのきたけ … 1/2パック
ぶなしめじ … 1/2パック
サバ缶 … 1缶
おろし生姜 … 小さじ1
A 醤油 … 大さじ1
ごま油 … 小さじ1/2
小ねぎ … 少々

- 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。
- 耐熱皿にサバ缶を汁ごと入れ、①とAを回しかける。
- ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分ほど加熱する。
- 小ねぎを散らす。

POINT

サバは血液サラサラ効果のEPA、免疫力アップ効果のビタミンDが豊富。缶詰を使ってレンジで調理するだけの簡単時短料理です！

秋冬の感染症流行前に！

きのこ料理で免疫力を高めよう！

免疫力アップに役立つ栄養素をたっぷり含んだ食材ときのこを使ったレシピをご紹介します！毎日の食事にきのこをプラスして体の中から元気を目指しましょう！



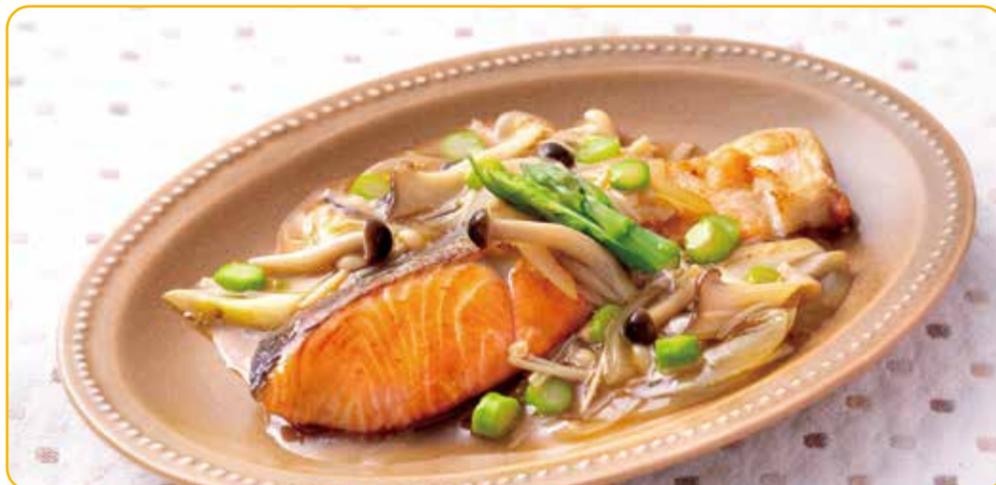
ビタミンD豊富な食材を使用！

鮭のきのこあんかけ

材料 [2人分]

えのきたけ … 1/4パック
ぶなしめじ … 1/4パック
エリンギ … 1~2本
鮭 … 1切れ
玉ねぎ … 1/8個
グリーンアスパラガス … 2本
サラダ油 … 小さじ1
水 … 150cc
A 酒・みりん … 各大さじ1
醤油 … 大さじ1
B 片栗粉・水 … 各小さじ2

- 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に切り、幅5mmの薄切りにする。
- 鮭は塩(分量外)を振る。玉ねぎは薄切りに、グリーンアスパラガスは根元から5cmほど皮をむき、穂先5cmまで薄い輪切り、穂先は縦に切る。
- フライパンにサラダ油を熱して鮭を並べ、中火で両面に薄く焦げ目がつくまで焼き、火を通し、器に盛る。
- 同じフライパンに①のきのここと②の野菜を入れてフタをし、きのこがしんなりするまで弱火で加熱する。
- ④にAを入れて沸騰させ、Bの水溶性片栗粉を加えてよく混ぜ、とろみがついたら鮭にかける。

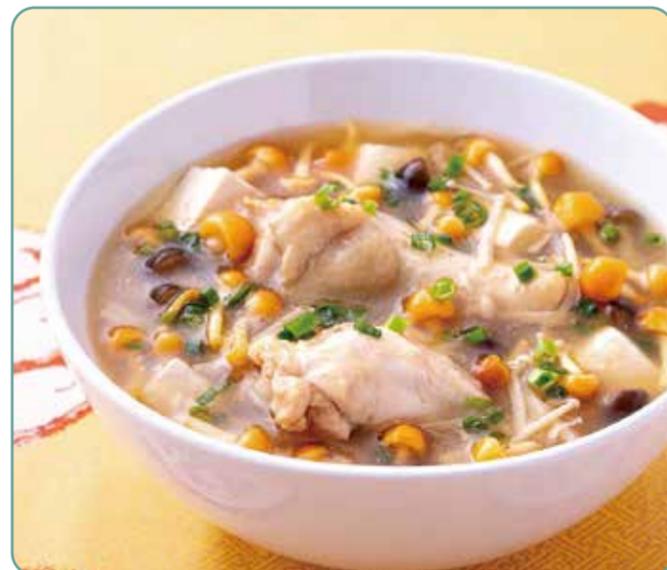


POINT

ビタミンD豊富な食材の代表・鮭ときのこの組み合わせで免疫力アップ効果も向上。鮭やきのこ、野菜に含まれるうま味成分の相乗効果で美味しく仕上がります。

免疫力アップに欠かせない栄養たっぷり

きのこのサンラータン



材料 [2人分]

えのきたけ … 1/2パック
なめこ … 1パック
生姜 … 1かけ
手羽元 … 4本
木綿豆腐 … 1丁
鶏ガラスープの素 … 小さじ2
酢 … 大さじ2
醤油 … 大さじ1
A 砂糖 … 小さじ1
胡椒 … 小さじ1/4
ごま油 … 小さじ1
B 片栗粉 … 大さじ1
水 … 大さじ2
小ねぎ … 少々

POINT

- えのきたけは根元を切り、半分の長さに切る。生姜は皮つきのまま薄切りにする。
- 水3カップに鶏ガラスープの素、手羽元、生姜、えのきたけを入れて強火で3~4分加熱する。豆腐をくずしながら加え、火を弱めて5~6分煮る。
- なめことAを加えてひと煮たちさせたら、Bの水溶性片栗粉を加えてよく混ぜて溶かし、器に盛って小ねぎを散らす。

体力や免疫機能の維持に欠かせないたんぱく質を豊富に含む鶏肉や豆腐、抗菌作用のある酢、整腸作用のあるきのこを使った免疫パワーアップスープです。



NAKANO KINOKO RECIPE

毎日の食事作りにご活用ください！



なかのきのこレシピ <http://kinoko-recipe.com>

JA中野市発きのこレシピ専門サイト

えのきたけやぶなしめじにエリンギ、なめこなどのお馴染みのきのこに加え、山菜茸、黒あわび茸などを使ったレシピも紹介中！

