vol. 04
春夏号

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

TOPICS

- 特集 信州中野きのこずかん
- Recipe 休日のお昼に大活躍！ 夏のきのこ麺レシピ
- Interview 料理家・食育インストラクター 和田明日香さん
- すっきり感あり?! 腸内環境調査レポート
- 黒あわび茸ができるまで
- きのこのチカラ「美肌」

長野県中野市は国内屈指の生産量を誇るきのこの一大産地。
今回は、きのこ王国・中野の「きのこ」を一挙にご紹介します！
いつも何気なく食べているきのこの魅力を再発見してみませんか。
さらに、休日や暑い季節に大活躍のきのこレシピも満載です。
きのこを楽しく知って、夏もきのこをたくさん食べてくださいね！

きのこを
楽しく知って
おいしく
食べよう！

KINOKO ZUKAN

信州中野 きのこずかん

長野県中野市は、国内有数のきのこの一大産地！お店に並ぶお馴染みのきのこから、希少な高級きのこまで、
さまざまなきのこを栽培しています。今回は中野産きのこを図鑑にしてご紹介。
楽しく知って、食卓ではぜひ本物を味わってください！

主な栄養成分
食物繊維、ビタミンB群、オルニチン

おすすめの食べ方
炒め物、スープ、揚げ物など

ぶなしめじ

bunashimeji

国内生産量はえのきたけに次いで2位の人気のきのこ。長年の品種改良で苦味成分が抑えられ、食べやすくなりました。うま味もたっぷりで歯ごたえも良く、味にくせがないので和洋中さまざまな料理に使えます。疲労回復効果のあるオルニチンや脂質の代謝を促すビタミンB_2が含まれています。

宮沢産業 宮澤直樹さん
おいしい！と言ってもらえる品質の良いきのこをお届けできるよう頑張っています。

主な栄養成分
食物繊維、カリウム、ビタミンD

おすすめの食べ方
和え物、天ぷら、肉巻きなど

えのきたけ

enokitake

国内で最も多く栽培されているきのこで、中野市が全国第1位の生産量・シェアを誇っています。軸がしっかりしており、傘が開ききらず白色でつやのあるものが香りも味も格別。えのきたけだけに含まれる成分「エノキタケリノール酸」は内臓脂肪燃焼効果が期待されています。

(株)ケーアイ・オギワラ 千村和也さん
充実した設備と環境にやさしい施設から安全・おいしいきのこをお届けしています！

主な栄養成分
食物繊維、カリウム、ナイアシン

おすすめの食べ方
味噌汁、おろし和え、あんかけ料理など

なめこ

nameko

昔から親しまれてきたきのこ。ヌルヌルとした粘性物質に覆われており、ツルリとしたのど越しが特徴です。ヌルヌル成分は水溶性食物繊維で腸内環境を整える働きがあります。株からばらしてパック詰めされた小粒のなめこのほかに、株つきのものも出回っています。

阿部光寿さん
家族で大切に育てています。かき揚げにして意外なおいしさをぜひお試しください！

主な栄養成分
食物繊維、カリウム、ビタミンD

おすすめの食べ方
グリル焼き、唐揚げ、パスタなど

エリンギ

eringi

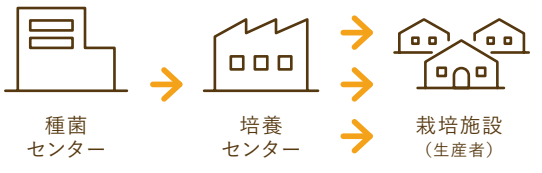
ヨーロッパ原産のきのこで、日本で栽培が始まったのは1993年。他のきのこより歴史は浅いですが、ポピュラーなきのこになっています。弾力のある太い軸は、割く・乱切り・輪切りなど切り方によって違う食感が楽しめます。淡白でくせのない味わいなので和洋中どんな料理にも合います。

(株)ケーアイ・オギワラ 吉池悠さん
品質・味の研究を重ねています。自信をもって「おいしい！」とおすすめできるエリンギです。

きのこ王国・長野県中野市は えのきたけの生産量全国トップ！

長野県北部に位置する中野市は、自然が豊かで古くから農業が盛んに行われてきました。特にきのこの生産量では全国有数の産地となっており、えのきたけでは日本一の生産量を誇ります。中野市でえのきたけ栽培が始まったのは1957年。冬の農閑期の副業として農家の間で普及しました。その後、専業で行う生産者が増え、施設生産へと発展します。長年にわたる技術や品種の改良、農協と生産者で分業システムを築き上げることで、品質や生産量を向上させてきました。近年では栽培施設の大型化、最新技術の導入によって収量が大幅に増加しています。ほかにも、ぶなしめじ、エリンギ、なめこはもちろん、珍しい高級きのこも生産され、“きのこ王国”を築き上げています。

中野市のえのきたけ生産システム



種菌を取り扱う「種菌センター」、菌床の培養を行う「培養センター」、生育は「生産者」と、それぞれの工程を分業で行い生産効率を上げています。さらに集荷センターも設け、市内で生産されたきのこが効率よく全国へ出荷される仕組みになっています。

種菌センターでは菌に異常がないか毎日検査を実施

培養センターでは数十万本もの菌床を培養している

主な栄養成分
食物繊維、カリウム、ビタミンB1

おすすめの食べ方
バターソテー、天ぷら、煮物など

黒あわび茸

kuroawabitake

亜熱帯地域で採れるきのこですが、中野でも通年栽培が行われています。傘の色は黒から茶褐色、魚介のアワビのようなコリコリとした食感が特徴です。火を通しても食感は変わらず歯切れの良さを楽しめます。うま味成分も豊富で味にくせがないので和洋中さまざまな料理に使えます。

小林きのこ園 矢岡太一さん
肉厚でコリっとした“歯切れ”は、ほかのきのこにはない食感です！

茶えのき 山茶茸・柿ノ木茸

chaenoki

野生のえのきたけをイメージして作られた品種。山茶茸、柿ノ木茸としても流通しています。傘にはなめこに似たぬめりがあり、白いえのきたけより風味が強く、軸が太めで独特の歯ごたえがあるのが特徴です。うま味成分のグルタミン酸が白いえのきたけよりも豊富に含まれています。

檀原功さん
鍋はもちろん、さっと茹でておろしポン酢でさっぱり食べるのもおすすめです。

主な栄養成分
食物繊維、ビタミンD

おすすめの食べ方
味噌汁、天ぷら、鍋など

主な栄養成分
オルニチン、グルタミン酸、トレハロース

おすすめの食べ方
バターソテー、オイル煮、フライなど

バイリング

bairingu

中国原産の高級きのこで、日本には近年入ってきました。栽培に手間と時間がかかるため流通量の少ない希少なきのこです。色は純白で肉質は厚くやわらか。カサはシコシコでツルッとしており、軸はコリコリした食感が楽しめます。味にくせがないので、さまざまな料理に使えます。

竹内きのこ園 竹内篤史さん
楽しい食卓シーンまで提案できるきのこ作りを目指しています！

まいたけ

maitake

舞い踊りたくなるほどのおいしさから舞茸と名付けられたと言われるきのこ。花びらのような傘が特徴で、鮮度がいいものは傘にパリッとした張りがあり、産地ではシャキシャキ食感の茎部分も好まれています。免疫力アップの働きがあるβ-グルカン、ビタミンDを豊富に含んでいます。

（株）マッシュデート 高田健史さん 児玉敏也さん
カサの色が黒くて形が整っている「カッコイイ！」マイタケを育てています。

主な栄養成分
食物繊維、ビタミンD、β-グルカン

おすすめの食べ方
炊き込みご飯、炒め物、パスタなど

モバイル版ではイラストや動画できのこを楽しく紹介。さらに「えのきたけができるまで」「えのきたけ誕生秘話」もご覧いただけます。

タブレット＆スマホ版
きのこずかん

QRコードか検索からアクセス！

中野きのこ図鑑 www.educe-shokuiku.jp/list/mushroom

栄養豊富＆便利食材きのこで健康的な食生活を応援します！

JA中野市 きのこ課 管理栄養士 三井英樹さん

この1年間できのこは、免疫力アップや自炊に便利な食材として注目されるようになりました。JA中野市では、新しい生活スタイルのニーズに合うよう、きのこの健康情報やレシピを発信したり、時短調理に重宝するカットきのこ商品なども充実させています。きのこは継続的に摂取していただくことで健康づくりに役立つ食材ですので、中野のバラエティに富んだきのこで「毎日きのこライフ」を楽しんでいただきたいと思います。

▲ 汁物や炒め物にパッと入れてすぐ使える便利なカットきのこ商品。「軸を食べるぶなしめじ」（右）は可食部が多く使いやすいと好評。

► JA中野市の人気キャラクター「えのたん」。きのこの楽しさを伝える子ども向けイベントなどで活躍中！

レシピ キノコの

KINTSUMA
菌ツマレシピ

休日のお昼に大活躍！

夏のきのこ麺レシピ

家族が集まる休日のお昼に重宝するのが、簡単に作れてボリューム満点の麺料理。
夏の体にうれしい健康成分たっぷりのきのこを具材に使うのはもちろん、麺にも混ぜることで、
ヘルシーな食事になります。「プラスきのこ習慣」でこの夏も元気に過ごしましょう！

＼ きのこの根元を切るだけのお手軽パスタ ／

サバ缶ときのこのトマトパスタ

材料〔2人分〕

えのきたけ…½パック(100g)
茶えのき…1パック(150g)
ぶなしめじ…1パック(200g)
おろしにんにく…小さじ½
サバ水煮缶…1缶
トマト水煮…200g
スパゲティ…100g
塩…ひとつまみ
オリーブオイル…大さじ1
パセリ…少々
黒こしょう…少々

1. えのきたけ、茶えのきは根元を切ってほぐす。ぶなしめじは根元を切り小房に分ける。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、おろしにんにく、えのきたけ、ぶなしめじを入れてしんなりするまで炒める。
3. サバ缶を汁ごと入れ、トマト水煮、塩を加えてときどき混ぜながら強めの中火で5分ほど煮詰める。
4. 鍋にたっぷりの湯(約2リットル)を沸かし、塩大さじ1(分量外)を加え、茶えのきとスパゲティを入れて袋に書かれた時間どおりにゆでる。
5. ゆで上がった❹をザルにあげて湯を切る。器に盛り、❸のソースをかけてパセリ、黒こしょうを振る

POINT

サバには免疫力アップに役立つビタミンDが豊富。麺にきのこをたっぷり混ぜた糖質オフメニューです。茶えのきがない場合はえのきたけでもおいしく作れます。

＼ カルシウムたっぷり！成長期のお子様におすすめ ／

しらすときのこの塩焼きそば

材料〔2人分〕

えのきたけ…1パック(200g)
ぶなしめじ…½パック(100g)
焼きそば用蒸し麺… 1玉
ごま油…大さじ2
にんにく(みじん切り)…1片
小松菜…½束
しらす…50g
鶏がらスープの素…大さじ½
水…大さじ3
アーモンド…6粒

1. えのきたけは根元を切ってほぐす。
2. ぶなしめじは根元を切り小房に分ける。小松菜は洗って根元を切り落とし3cm幅に切る。
3. フライパンにごま油大さじ1を熱し、❶と麺をほぐしながら炒める。フライパンの端にえのきたけと麺を寄せて、空いているところに残りのごま油大さじ1を入れ、にんにく、❷を加えて炒める。
4. きのこがしんなりしたら、鶏ガラスープの素、水を加えてよく混ぜ、しらすを加えて炒める。皿に盛り、アーモンドを砕いて散らす。

POINT

小松菜としらすには骨を丈夫にするカルシウムが、きのこにはカルシウムの吸収を促すビタミンDがたっぷり。麺にはえのきたけをプラスして糖質をオフ！

マヨ風味の具だくさん副菜

きのこの春雨サラダ

材料〔2人分〕

えのきたけ…1パック(200g)，ぶなしめじ…½パック(100g)，にんじん…¼本，キャベツ…1枚，乾燥春雨…100g，ツナ缶…1缶，コーン…大さじ2，A〈マヨネーズ…大さじ2，酢…大さじ1，砂糖…小さじ1，オイスターソース…大さじ1〉，パセリ…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。にんじんは長さ3cmの細切り、キャベツは2cm幅の短冊切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、春雨を1分茹で、❶を加えてさらに1分茹でる。ザルにあげて水気を切って冷ます。
3. ボウルにツナ、コーン、Aを入れて混ぜ、❷を加えてよく混ぜる。器に盛り、パセリを振る。

ネバネバがおいしい！

えのきとオクラの梅かつお和え

材料〔2人分〕

えのきたけ…1パック(200g)，オクラ…4本，梅干し…2個，醤油…小さじ1，かつおぶし…½パック

1. えのきたけは根元を切り落とし、長さ3cmに切ってほぐす。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
2. オクラはがくのまわりを切り落とし、まな板の上にのせ塩少々(分量外)を振り両手でかるく押さえながら転がしてうぶ毛を取る。
3. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、オクラを塩がついたまま入れて色鮮やかになるまでさっと茹でる。ざるにあげて水気を切り、粗熱が取れたら小口切りにする。
4. ❸に醤油を振り、❶とちぎった梅干しを加えてよく混ぜる。器に盛り、かつおぶしをのせる。

+ONE DISH
冷たい & さっぱり

きのこのカンタン冷副菜

きのこは冷やして食べてもおいしい食材です。ツルンとした喉越しの良さが楽しめるきのこの冷たい一品は、特に暑い日や食欲のない日におすすめです！

夏の体に「プラスきのこ」がおすすめの理由

免疫力アップ成分が豊富

不安が続くこの夏も体の免疫力はしっかり高めておきたいですよね。きのこには免疫機能の働きを高めるビタミンDやβ―グルカンが含まれています。さらに肝機能の働きをサポートするオルニチンも含んでいるので、疲労回復や夏バテ予防も期待できます。

エネルギー代謝をサポート！

暑い日は素麺などさっぱりした食事が増え、栄養が糖質に偏りがちに。そこで、糖質をエネルギーに変換するビタミンB_1を含むきのこを具材に使うのがおすすめです。ビタミンB_1が不足すると糖質のエネルギー代謝がうまくいかず疲労や集中力低下の原因になります。

食物繊維たっぷり！肥満予防に

低カロリーのきのこを麺にプラスすれば、カロリーは抑えつつかさ増しができます。また、きのこに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」の働きがあります。食物繊維によって腸内環境が整えば便秘解消も期待できます。

＼ パンチの効いた味わいで食欲アップ ／

えのき麺とカツオのキムチ納豆和え

材料〔2人分〕

えのきたけ…1パック(200g)
そうめん…50g
カツオ(刺身用)…30g
A 納豆…1パック
A 納豆のタレ…1パック(5g)
A キムチ…30g
たくあん…15g

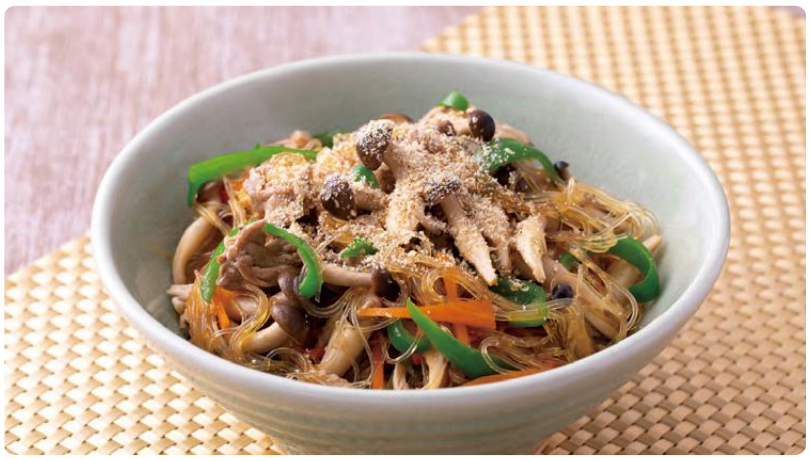
1. えのきたけは根元を切り落とし、1/3にカットする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱後、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
2. 鍋に1リットル以上の湯を沸かし、そうめんを1~2分ゆでる。ザルにあげて水洗いし、冷水に浸して麺を冷やす。
3. Aを混ぜ合わせる。
4. カツオは1cmの角切り、たくあんは5mmの角切りにする。
5. そうめんをザルにあげて水切りし、❶と混ぜて器に盛る。❸をのせ、その上に❹をのせる。

POINT

カツオには免疫力アップに欠かせないたんぱく質とビタミンDがたっぷり。発酵食品の納豆とキムチは腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えます。

＼ お肉・きのこ・野菜のうま味でお箸が進む！ ／

きのこのチャプチェ



材料〔2人分〕

ぶなしめじ…1パック(200g)
黒あわび茸…½パック(50g)
乾燥春雨…60g
豚肉(薄切り)…100g
にんじん…¼本
ピーマン…2個
にんにく(みじん切り)…1片
ごま油…大さじ1
A 砂糖…大さじ2
A 醤油…大さじ3
A 酒…大さじ2
A ごま油…大さじ1
白すりごま…少々

1. 鍋にたっぷりの湯を沸かして春雨を入れ、中火で3分ゆでる。ザルで水切りし、冷めたら食べやすい長さに切る。
2. ぶなしめじは根元を切り小房に分ける。黒あわび茸は5mm幅にスライスする。豚肉はひと口大に切る。にんじん、ピーマンは長さ4cmほどの細切りにする。
3. フライパンにごま油、にんにくを熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わってきたら、きのこを加えてしんなりするまで炒め、にんじん、ピーマンを加えてサッと炒める。
4. 春雨、Aを加えて混ぜながら炒め合わせる。器に盛り、白すりごまを振る。

POINT

疲労回復効果に役立つビタミンB_1が豚肉ときのこにはたっぷり。緑黄色野菜のにんじんとピーマンには鼻や喉の粘膜を健康に保つ働きがあるカロテンが含まれています。

NAKANO KINOKO RECIPE

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、エリンギ、なめこなどのお馴染みのきのこレシピに加え、山茶茸、黒あわび茸などを使ったレシピも紹介中！

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

酸っぱ過ぎないやさしい味わい

きのこのはちみつレモンマリネ

材料〔2人分〕

えのきたけ…½パック(100g)，茶えのき…½パック(100g)，ぶなしめじ…½パック(100g)，エリンギ…½パック(50g)，輪切り唐辛子…1本分，A〈酢…大さじ1，はちみつ…小さじ2，塩…小さじ¼，レモン汁…大さじ1〉，パセリ…少々

1. えのきたけと茶えのきは根元を切り、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5mmの薄切りにする。
2. Aのマリネ液を耐熱容器に入れて混ぜ、❶と輪切り唐辛子を加えてラップをし、電子レンジ(600w)で4分加熱する。
3. 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、食べる直前にパセリをかける。

きのこ＋海藻で食物繊維たっぷり

えのきとひじきのサラダ

材料〔2人分〕

えのきたけ…½パック(100g)，乾燥ひじき…大さじ1，きゅうり…½本，にんじん…¼本，A〈味噌…小さじ1，マヨネーズ…大さじ2，酢…小さじ½〉，白ごま…少々

1. えのきたけは根元を切り、半分の長さに切る。にんじん、きゅうりは長さ5～6cmの千切りにする。ひじきは軽く洗ってから、水に15分ほど漬けて戻し、水切りする。
2. 熱湯にえのきたけとひじきを入れてサッとゆで、ザルにあげて水気を切って冷ましたら、きゅうりとにんじんを合わせる。
3. Aをよく混ぜ、❷と合わせ、白ごまを振る。

私たちが美味しい きのこを作っています！

中野市のきのこ生産者は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。今回は市内でも数少ない黒あわび茸生産者の声をお届けします。

黒あわび茸

黒色の傘は肉厚でハリがあり、裏側のヒダが白くきれいなものが新鮮で良品です。

小林きのこ園 副代表 **矢岡 太一さん**

見た目と食感、おいしさのインパクトで食卓に驚きと話題を提供していきたいです！

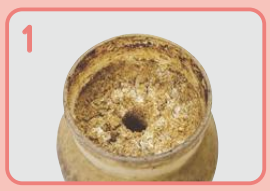
創業時より50年以上えのきたけを生産してきた小林きのこ園では、2017年に黒あわび茸の生産をスタートさせました。「えのきたけの生産量が減る夏場の生産品目を増やしたかったこともありますが、何と言ってもその食感やおいしさに自分自身が感動したことが、栽培を始める一番の決め手になりました」と矢岡さんは語ります。

中国南部や台湾など亜熱帯地域が原産の黒あわび茸は、国内では当時、温暖な沖縄などでビニールハウスによる季節栽培が行われているだけでした。施設での栽培技術が確立されていないことに加え、冬はマイナス10℃にもなる中野で通年栽培するには、温度や湿度の調整など試行錯誤の繰り返しだったそうです。「きのこは外気を生育室に取り入れながら育てますが、冬の冷気を入れすぎると室温が低下してしまうし、逆に室内を温めすぎると湿度が下がり乾燥して枯れてしまいます。季節を通じて同じ環境を常に維持し続けることが本当に難しかったです」。こうした難題をクリアした今では、品質も収量も安定し、1日50キロもの収穫が可能に。市場や飲食店に出荷するだけでなく、最近では通販や佃煮などの加工品販売にも挑戦しているそうです。特にコロナ禍では巣ごもり需要もあり通販の売り上げが激増したのだとか。

「まだまだ知る人ぞ知るきのこなのですが、食べていただいたお客様に、その見た目や食感に驚いてもらうことで食卓に話題を提供できればと思っています！ 高級イメージもあるようですが、使いやすさと味は庶民派（笑）。ご家庭でたくさん味わってほしいですね」

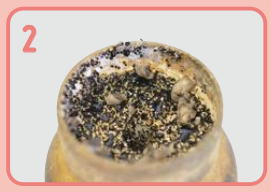
黒あわび茸ができるまで

1



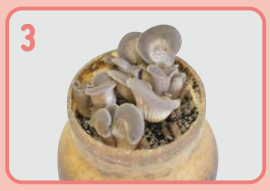
培養後、高温多湿の環境で管理された生育室で育てる。

2



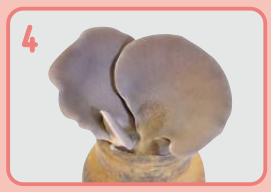
生育5日目。菌床の表面に黒い液体が現れる。これが菌に付着し成長することで黒い傘になる。

3



生育7日目。芽が出てからの成長は早く、生育開始から約10日で収穫を迎える。

4



生育10日目。適期のきのこだけを1枚1枚丁寧にハサミでカットして収穫。一度収穫した後も芽が生えてくるので、2番採りまで行う。

生育室では温度と湿度だけでなく、きのこの呼吸によって出される二酸化炭素の濃度までも繊細に調整している。

ひとつの生育室には2000本以上の栽培ビンが並ぶ。成長スピードには個体差があるので、ひとつひとつ収穫のタイミングを見極める。

店頭には黒いパックで並ぶ。中野市内では4軒の生産者が黒あわび茸を生産。JA中野市全体では年間約20トンを出荷している。

産地で発見！

なかののもの

中野のきのこを使ったおいしい商品やお店をご紹介

きのこを知り尽くした生産者自らが企画し作った自慢のきのこ加工品をご紹介。地元でも大人気の商品です。

大きな黒あわび茸を贅沢に使用〔小林きのこ園〕

『黒あわび茸佃煮』

黒あわび茸のコリコリ食感を存分に感じてもらうために、サイズの大きい最上級品を惜しみなく使用。ごはんはもちろん、炊き込みごはんやパスタの具材にしても◎。ピリ辛がおいしい中野の伝統野菜“ぼたんこしょう入り”もあり、手土産にもおすすめです。お得なパック入りもあります。

えのきの栄養たっぷり！濃厚味噌ダレ〔小池えのき〕

『えのきのチカラ』

赤味噌ベースにえのきのうま味が溶け込んだコクのあるタレ。えのきのパワーを効率よく摂れるように凍結させたえのきをペーストにし、じっくり熱抽出したものを30%も配合。減塩・ノンオイル仕立てで、化学調味料も無添加。豆腐や揚げ物などソースの代わりにたっぷり使えます。

まるでアワビ！やみつきになるおいしさ〔竹内きのこ園〕

『刺身きのこ』

幻のきのことも呼ばれるバイリングを、特製たまり醤油に漬けこんだ一品。刺身のようにスライスしてワサビを付けながら食べれば、まるでコリコリ食感のアワビのようなおいしさを楽しめます。炊き込みごはん、ラーメンのメンマにもおすすめ。常温保存可能なのでお土産にもぴったり。

＊商品は、信州中野いきいき館（長野県中野市吉田519 TEL:0269-26-1186）、日本百貨店しょくひんかん（東京都千代田区神田練塀町8-2 TEL:03-3258-0051）、通販などでお買い求めいただけます。

長野市にオープン！

キノコと肉の手作り料理 信州の幸（めぐみ）

エリンギのジューシーな食感が楽しめる「エリンギの唐揚げ」（649円）。器は巣ごもりに仕立てたえのきたけ。

新鮮サラダに熱々のキノコソースをかけていただく「たっぷりキノコの温かサラダ」（740円）。

きのこの消費拡大と健康的な食文化をつくりたいという想いを込めて、昨年12月にオープンしたばかりのきのこと肉の手作り料理レストラン。シェフの創作力と巧みな調理・味付けで、きのこの可能性を存分に引き出した今までにないきのこ&肉料理を堪能できます。お得なセットやお子様メニュー、お酒のおつまみも充実。家族連れで楽しめるお店です。

テーブル席や半個室などゆったりとした空間が広がる店内

統括責任者
名倉貴則さん

「キノコ＝鍋料理」だけではなく、ご家庭の新メニューになるようなアイディア料理を取り揃えてお待ちしています。

信州の幸（めぐみ） 本店

長野市合戦場3-89 TEL 026-274-5291
平日 11:00~15:00,17:00~22:00
土日祝 11:00~22:00 ＊L.Oは閉店30分前
火休（祝日の場合は営業）

KINOKO REPORT

JA中野市×ウンログ きのこを7日間摂取後の腸内環境調査

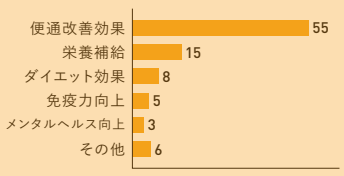
半数以上が腸内環境の変化を実感！

JA中野市では、腸内フローラ検査サービスなどを提供するウンログ株式会社と共同で、きのこを7日間摂取後における腸内環境の調査を実施いたしました。その結果、多くの方が「きのこの腸内環境を整える効果」を実感されたようです。

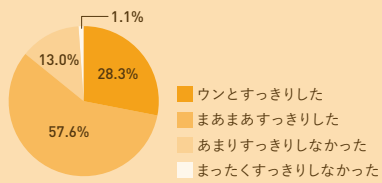
最も感じた効果は「お通じ改善」

きのこの摂食習慣で最も感じた効果として、55%の方が「便通改善」をあげています。「すっきり感」も約86%の方が実感されました。

Q. 最も感じた効果はなんですか？



Q. すっきり感について教えてください



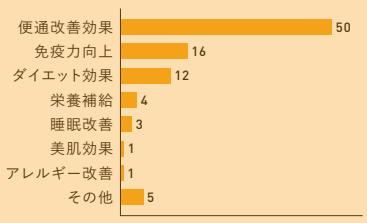
約90%の人が「きのこ習慣」を続けたいと回答

さらにきのこ習慣が「自分に合っていると感じた」と答えた方は約87%にもなり、その理由に「きのこが好き・おいしい」「摂取が簡単・手軽」「便通効果があった」をあげています。また、約90%の方が、きのこをまた買いたいと回答。さらに約89%の方が家族や友人にもきのこをすすめたいと回答しています。

きのこの健康効果に期待している人が多数

モニター参加者の多くが、きのこの健康効果「便通改善」「免疫力向上」「ダイエット効果」に注目していることもわかりました。

Q. 最も期待する効果はなんですか？



［調査概要］
きのこを1週間食事に取り入れ、前半3日間・後半3日間で排便回数や便の状態をチェック／摂食期間：2020年12月21日～27日（7日間）／調査人数：100名、アンケート回答人数：92名／モニター用長野県産きのこ詰め合わせセット：白の激レアきのこ1パック、黒の激レアきのこ1パック、えのきたけ10パック、ぶなしめじ2パック、エリンギ2パック、エノキっ酢1本、えのき氷入り塩糀1本、えのたんドレッシング1本、きのこの特別レシピ1冊

KINOKO'S POWER

きのこのチカラ

vol.4 美肌

きのこが持つ健康パワーをご紹介。
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！

きのこが「美肌」にいい理由

美肌ケアは、腸内環境を整えることも大切です。便秘などで腸内に老廃物がたまると、栄養成分の吸収率も下がります。きのこは便通改善が期待できる食物繊維が豊富です。腸内がキレイになると、栄養の吸収や血流が良くなり、代謝が高まります。血流にのって体の隅々まで栄養が行き届きますので、健康で美しい肌が期待できます。

「美肌」を高める食べ方

善玉菌を増やす「発酵食品＋きのこ」

発酵食品やヨーグルトに含まれている乳酸菌などの善玉菌は、腸内細菌（腸内フローラ）を整えるのに有用な作用を発揮する菌です。これらの菌の栄養源になるのが食物繊維やオリゴ糖です。発酵食品＋きのこは、人に有用な菌とそれらの菌を増殖させる作用をもつ成分との組み合わせ。腸内環境の改善がさらに期待できます。

その他の美肌におすすめ食材
皮膚の健康を守るビタミンB2を含むレバー、魚、牛乳、乳製品、卵などの動物性食品、きのこや納豆など。抗酸化作用のあるビタミンCを含む野菜、ジャガイモ、果物など

私たちは、日々、さまざまなストレスにさらされています。きのこには、ストレスを受けることで増える活性酸素を消去する働き＝抗酸化作用もあります。過剰な活性酸素は、肌の老化や生活習慣病など、さまざまなトラブルを招きます。規則正しい食生活を基本に、きのこをとり入れた食事で腸内環境を整えて、健やかな毎日を過ごしていきましょう。

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。

ジャングル

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スタンプや壁紙などをダウンロードできます。

えのたんネット http://enotan.net

INFORMATION

プレゼント

なかのきのこ新聞読者プレゼント「きのこ詰め合わせ」を20名様に

＊写真はイメージです

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。産地直送のおい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「プレゼントお申込みフォーム」より、アンケート回答、必要事項をご入力の上、お申込みください。
https://nakano-kinoko.com

応募しめ切り

2021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。）

お知らせ

「きのこマイスター資格」2021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、きのこのおいしさ・機能性・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。信州中野講座のほか、通信講座もあり。認定試験は長野をはじめ東京、大阪など全国各地で実施しています。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/

お知らせ

産地の人気きのこ商品を東京・秋葉原で販売中！

日本全国の特産品を扱う「日本百貨店しょくひんかん」（東京・秋葉原）には、中野市産きのこ商品を取り扱うブースを設けています。「えのきのチカラ」や「黒あわび茸佃煮」をはじめ、便利なえのき氷、干しえのき、なめたけなど、産地発の人気きのこ商品が勢揃い！なかのきのこ新聞も設置中です。

日本百貨店しょくひんかん
東京都千代田区神田練塀町8-2　CHABARA内
営業時間11:00～20:00

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』を設置してくださる店舗様や、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

お知らせ

お取り寄せもできる！産地の新鮮きのこBOX

中野市産の採れたて新鮮農産物を取り扱う直売所「信州中野いきいき館」では、『信州中野きのこセット』を取り扱っています。味・品質の良さから地元では贈答用に利用する人もいるほど。オンライン販売もあるのでぜひご利用ください！

信州中野いきいき館
長野県中野市吉田519
営業時間9:00～18:00
TEL:0269-26-1186
オンライン販売
http://www.ikiikikan.com/

イベント

果物の産地・中野でさくらんぼ狩りを楽しもう！

果物の栽培も盛んな中野市では、初夏から「さくらんぼ狩り」が楽しめます。30分食べ放題で、佐藤錦、高砂、香夏錦、紅秀峰の甘酸っぱい果実を満喫できます。

＊開催期間、受付方法は、農産物産館オランチェ（中野市大字草間1543-5 TEL:0269-23-5595）または、信州中野いきいき館（中野市大字吉田519 TEL:0269-26-1186）へお問い合わせください。

INTERVIEW

料理家・食育インストラクター

和田明日香さん

食の専門家であり、3人のお子さんを育てる母でもある和田さん。現在、空前のきのこブームという和田家で定番のきのこ料理や、きのこの魅力について、お話しいただきました。

「きのこは、わが家の食卓を支えてくれている食材です！」

きのこが苦手だった子どもが奪い合って食べるほど大好きに

ここ数か月、毎日きのこ料理を作っているという和田さん。実は和田家では今、空前のきのこブームなのだそう。

「きっかけは、農家さんからたくさんしいたけをいただいたこと。今では子どもたちはきのこ全般が好きで、子どもと一緒に買い物に行くと、『ママ、きのこ買った?』って確認されるくらいです(笑)。次女は料理からきのこだけつまんでいるし、以前はきのこが苦手だった長女も、今では奪い合って食べています(笑)」

和田さんが『なかのきのこ新聞』の取材を受けることを伝えると、「やったね!!」「私たちがきのこ好きって知られてるの?!」と大興奮だったのだとか。そんなお子さんたちに最近ヒットしたきのこ料理、教えていただけますか?

「お好み焼きを作るとき、豚肉を敷いた上にしめじをたっぷりのせてからタネを流して焼いたら、豚肉もしめじもカリカリになってすごくおいしかったですね。あとは、2日に1回くらいきのこスープを作ります。焼き目が付くくらい炒めてから、お水を入れて味付けするんですが、水から煮るよりコクが出て香ばしくなるんです」

きのこは失敗しにくい食材 料理が苦手な人にもおすすめ

メディアでは、段取りよく作る家庭料理が評判の和田さんですが、きのこは、味だけでなく使いやすさも魅力と言います。

「焼いてよし、煮てよし、蒸してよし。どんな料理にも合います。加えることで、かさ増しできたり、栄養がプラスされたり、自然にうま味がアップしたり。火の通りが早いし、火をしっかり通してもおいしい。レンジ調理もしやすいです。失敗が少ない、お助け食材だと思っています」

長野県中野市はえのきたけの生産量が日本一。えのきたけの使い勝手はいかがでしょうか?

「家で作るハンバーグやつくねなど、ひき肉をこねて丸めて焼く系の料理には、必ずえのきたけを入れますね。みじん切りにして肉ダネに混ぜると、しっかり焼いてもふわふわに仕上がるんです」

義母・平野レミさんの教えもあって、野菜をたくさん食べることを意識している和田家。食事のときには子どもたちに、「今日使った野菜は何でしょう?」とクイズを出すのが日課なのだそうですが、

「ハンバーグが食卓に出たときは、食べる前から『えのきー!』と当てられてしまいます(笑)。わが家の食卓を、底力で支えてくれている食材です!」

和田家の食卓に並んだ中野産フラワーえのきを使った「きのこのから揚げ」。カラッと揚がったきのこは「ベビースターみたい!」と子どもたちに大好評。あっという間に完食だったそう。

料理を作る人が無理なく気楽でいてほしい

食べることは好きだったけれど、結婚前までほぼ料理をしなかった和田さん。

「夫の母がレミさんだと知り、これはまずい…と(笑)。それから料理を始めましたが、いろいろ試行錯誤しました。常識とされることも、ホントかな?と実際に試してみたり。そのうえで、『意外と自由でいい、好きな味を追求すればいい』と思えたら気が楽になりました」

今は、イメージした料理を、どんな材料でどう作ればよいかを考えるのが本当に楽しいそうで、「まさにコレ!というものができたときは、最高に嬉しいです」

最後に、メッセージをいただきました。

「毎日料理をしていると、プレッシャーで苦しくなることもありますよね。でも作る人がカリカリすると、食事が楽しいものでなくなってしまいます。だから、作る人が一番気楽でいるべき。今はテイクアウトも増えているし、実際、私も頼っています! そういうときに一品、きのこを切って入れただけの味噌汁などが出せれば、自分でも料理をあきらめなかったと思えるし、パパッと作る味噌汁の意外なおいしさに気づいたりもします。そんな小さなことの積み重ねで料理のモチベーションは続くので、まずは無理をしないことが大事だと思います」

PROFILE

和田明日香 ASUKA WADA

1987年生まれ。料理愛好家の平野レミの次男との結婚、出産を機に、食育インストラクターの資格を取得。テレビや雑誌など多くのメディアで、家庭料理のアイデアを紹介している。著書に『和田明日香のほったらかしレシピ・献立編』(タツミムック)などがある。

家族と同じくらい、自分の時間や自分の仕事も大切にしているという和田さん。「自分が楽しむ姿を子どもに見せることで、大人になるって楽しいよって伝えていきたい」

新刊 **10年かかって地味ごはん。**

主婦の友社〈1430円〉

和田明日香さんの新刊レシピ本が発売中です。料理経験ゼロからスタートした和田さんが、迷いなく美味しく作れるようになるまでの道のりでつかんだコツを「友達に話す感覚で書いた」わかりやすいレシピと共に紹介。

構成・文／大島佳子　撮影／鈴木千佳

なかのきのこ新聞
2021 春夏号 vol.04

2021年5月10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

この1年で自炊の機会が増えた方は多いと思います。慌ただしい生活の中での食事作りはストレスに感じることもありますよね…。そんな時に思い出してほしいのが、今回のインタビューで和田明日香さんがお話された「作る人が一番気楽でいるべき」です。“気楽で”“無理をしなくていい”食事作りに、パッと出してサッと使える「きのこ」は強い味方になってくれますよ。いろいろな種類もあるから毎日使っても飽きません。今年の夏はきのこを味方につけて、健康＆楽しい食生活をお過ごしくださいね。

Have a mush day!

編集長ヤマザキ

採れたて菌況情報発信中！
WEB版「なかのきのこ新聞」

『なかのきのこ新聞』WEB版では、産地情報をはじめ、きのこの健康・栄養情報やレシピ特集などを随時更新。毎日の食生活や健康づくりに役立つ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