

なかのきのこ新聞

冬号

Vol.09

【特集】

「きのこの具」で楽しむ冬の鍋

【レシピ】

冬こそ！免疫力アップ

TAKE FREE

ご自由にお取りください



JA中野市

はじめよう！プラス+きのこ習慣

冬こそ

免疫力アップ きのこのレシピ

冬は風邪など感染症が心配な季節。それゆえ、体の免疫力をしっかり高めておきたいですね。そこで今回は、免疫力アップに役立つきのこの栄養とレシピをご紹介します。きのこをプラスして冬を元気に過ごしましょう。

旬のブリで免疫力アップ！
ごはんにもワインにも合う
醤油+酢のサッパリ風味
ブリとしめじの
バルサミコ照り焼き



材料(2人分)
ブリ…2切
ぶなしめじ…1袋(200g)
サラダ油…大さじ1
Aしょうゆ…大さじ1
A酒…大さじ1
Aはちみつ…大さじ1
Aおろししょうが…小さじ1/2
Aバルサミコ酢…大さじ1
小ねぎ…少々

〈作り方〉
1 ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。
2 フライパンにサラダ油を熱し、中火でブリを焼き、色が変わったら裏返す。
3 ぶなしめじを加えてフタをして1分ほど加熱する。
4 Aを加えてフライパンをゆずりながら、煮絡める。皿に盛り、小ねぎを散らす。

POINT プリには免疫力を高める働きのあるビタミンD、免疫細胞の材料となるたんぱく質が豊富。バルサミコ酢の酢には疲労回復効果が期待できます。

JA中野市発きのこレシピ専門サイト

健康や季節がテーマのレシピをはじめ、時短・簡単でおいしいきのこレシピが満載です。毎日の食事作りにご活用ください。

なかのきのこレシピ 検索

NAKANO KINOKO RECIPE



きのこのトリセツ

きのこなんでもQ&A

皆様から寄せいただいたきのこに関する「よくあるご質問」に、JA中野市のきのこのプロがお答えします。疑問や不安を解消して、きのこをおいしく食べてください！

イラスト：リベットボタン

Q きのは洗わなくていいの？

A 水洗いは不要です。

きのこの栄養成分は水溶性のため、水洗いすると流れ出てしまいます。歯ごたえや風味も失われてしまいます。JA中野市産きのこは、衛生管理の整った施設で栽培していますので、洗わずそのままお使いいただけますが、気になる方は、キッチンペーパーで表面を拭くようにしてください。



Q マイタケを茶碗蒸しに入れたら固まらないのはなぜ？

A たんぱく質分解酵素が含まれているからです。

生のマイタケに含まれる「たんぱく質分解酵素」の働きで、卵のたんぱく質が分解されてしまうため、固まらなくなってしまいます。この酵素は加熱することで働きが弱まりますので、具材にする場合は、事前に30秒ほど茹でてから入れてください。



Q きのは生で食べられますか？

A 必ず加熱してお召上がりください。

そのまま食べるとお腹をこわすことがあります。しっかり加熱調理してからお召上がりください。



レンジ加熱もOK! 100g約1分が目安です。

Q きこの栽培では農薬は使っているの？

A 使っていません。

きのこはデリケートな菌類ですので、栽培時に農薬は一切使用していません。安心してお召上がりください。



Q きこに付いた白い綿のようなものはなに？

A 気中菌糸と呼ばれるものです。

これは、きのこの表面に伸びた菌糸です。食べても問題はありませんが、気になる方はキッチンペーパーで落としてからお召上がりください。気中菌糸は、冷蔵庫での長期保存で生えやすくなりますので、ご購入後は早めに食べ切りましょう。



PRESENT

採れたて新鮮！中野市産「きのこ盛り合わせ」を10名様にプレゼント



※写真はイメージです。

JA中野市から「きのこ盛り合わせ」を抽選で10名様にプレゼント。長野県中野市は日本有数のきのこの産地です。中野市で生産されているさまざまな種類のきのこを組み合わせてお届けいたします。採れたて新鮮、産地直送の風味豊かなきのこをお楽しみください。

応募方法
なかのきのこ新聞WEBの「プレゼント応募ページ」から、アンケート回答・必要事項をご入力の上、ご応募ください。
<https://nakano-kinoko.com/>

応募締め切り
2023年1月31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中野市から発送いたします。

きのこの免疫力アップ効果

◎免疫機能に働きかける成分が豊富！

きのこには免疫力を高める働きで注目されているビタミンDやβ-グルカンが含まれています。ビタミンDは魚ときのこ(特にまいたけ)に多く含まれており、野菜には含まれていません。手軽なきのこでしっかり補給しましょう。

◎「腸活」に役立つ食物繊維たっぷり！

腸には免疫にかかわる細胞の多くが存在すると言われ、腸を健康に保つことが免疫力アップにつながります。きのこには腸内環境を整える食物繊維がたっぷり。腸が元気になると、体に必要な栄養素もしっかり吸収することができます。

◎体力維持や疲労回復をサポート！

きのこは糖質をエネルギーに変換するビタミンB1が豊富。また、肝機能を高め疲労回復効果のあるオルニチンやリラクソ効果のあるGABAは特にえのきたけに多く含まれています。エネルギー代謝の促進や疲労回復は、体力の維持にもつながります。

きのこ+発酵食品キムチで腸活！
うま味たっぷりのコク旨ピリ辛おかず
きのこたっぷり豚キムチ

材料(2人分)

豚こま切れ肉…100g
えのきたけ…1/2袋(100g)
ぶなしめじ…1/2袋(100g)
白菜キムチ…150g
ごま油…大さじ1
おろししょうが…少々
めんつゆ…大さじ1
ニラ…1本

〈作り方〉

1 えのきたけは石づきを取り、半分の長さに切る。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。ニラは長さ2~3cmに切る。
2 フライパンにごま油を熱し、豚肉と1を加えて肉の色が



変わるまで炒める。
3 白菜キムチとおろししょうが、めんつゆを加えて炒め合わせる。ニラを加えて軽く炒め、器に盛る。

POINT

キムチには腸内環境を整える乳酸菌や食物繊維がたっぷり。豚肉ときのこに含まれるビタミンB1は、硫化アリルを含むニラと一緒に摂ることで効果がアップ。



風邪予防に役立つ簡単副菜！
きのこのうま味と海苔の風味がマッチ
えのきとほうれん草の
海苔和え

材料(2人分)

えのきたけ…1/2袋(100g)
茶えのき…1袋(150g)
ほうれん草…1/2束
海苔(全形)…1枚
しょうゆ…小さじ2

〈作り方〉

1 えのきたけと茶えのきは石づきを取り、半分の長さに切る。耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
2 ほうれん草は根元を切って4cmの長さに切る。鍋に湯を

沸かし、塩少々(分量外)を加えて約2分ゆでる。冷水にとって粗熱を取り、水気をしぼる。
3 ボウルにしょうゆを入れて、1と2とちぎった海苔を加えて和える。

POINT

ほうれん草には皮膚や粘膜の健康を守るβ-カロテンや殺菌作用のあるビタミンCがたっぷりです。海苔もβ-カロテンのほか食物繊維が豊富です。



見た目が楽しい“具”で、きのこの存在感アップ!

「きのこの具」で楽しむ冬の鍋



鍋シーズン真っ只中! 今回は、具としてお馴染みのきのこをもっとおいしく楽しく食べるアイデアと、
“きのこが主役”のスペシャル鍋レシピをご紹介します。バージョンアップしたきのこの具で、冬の鍋を楽しみましょう!

見た目も味もよし!
バラバラしない

きのこの具

きのこは鍋の中で他の具に紛れてしまいがち…。そこで、ひと工夫加えてバラバラせずに存在感とボリュームをキープできるアイデアをご紹介します!

アイデア① きのこ入り肉だんご

きのこのヌメリでふんわりジューシーに!



① えのきつくね

材料(2人分)

えのきたけ(みじん切り)…1/2袋(100g)
鶏ひき肉…150g
おろししょうが…小さじ1
しょうゆ…小さじ1

〈作り方〉

- 1 ボウルに①または②の材料をすべて混ぜ合わせ、3cm位に丸める。
- 2 出汁が沸騰した鍋に入れ、火を通す。

② なめこ肉だんご

材料(2人分)

なめこ(みじん切り)…1/2袋(50g)
豚ひき肉…200g
しょうゆ…大さじ1
片栗粉…大さじ2

アイデア② きのこ巾着

油揚げに出汁のうま味がしみこんでおいしい!



材料(4個分)

油揚げ…2枚、
A[豚ひき肉100g、ぶなしめじ(粗みじん切り)1/4袋(50g)、冷凍枝豆(粗みじん切り)20g、酒小さじ1、しょうゆ小さじ1]

〈作り方〉

- 1 油揚げは半分に切り、袋状になるように開く。
- 2 ボウルに(A)を混ぜ、①に詰めて形をととのえ、爪楊枝で止める。
- 3 出汁が沸騰した鍋に入れ、火を通す。

アイデア③ きのこ肉巻き

きのこを肉で巻いてボリュームキープ!



材料(しめじ・えのき各4個分)

豚バラ薄切り肉8枚(約160g)、
えのきたけ・ぶなしめじ各1/4袋(50g)、
塩・こしょう各少々

〈作り方〉

- 1 えのきたけは石づきを取り、長さを半分に。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。
- 2 豚バラ肉を1枚縦におき、塩こしょうをふる。えのきたけ1/4量をのせ、手前から巻く。同様にぶなしめじも作る。
- 3 出汁が沸騰した鍋に入れ、火を通す。

「PICK UP /」
お鍋におすすめ! きのこの具

茶えのき

えのきたけよりも軸が太く、シャキッとした歯ごたえとほどよいヌメリが特徴です。風味もえのきたけより強く、鍋に使えばコクが深まります。



鍋の彩りも良くなりますよ!
壇原 功さん

軸を食べるぶなしめじ

軸がくっついているのでバラバラしづらいのが特徴。数本の束で使えば鍋の中で存在感がアップ! 軸の形と長さが揃っているため肉巻きも簡単。石づきもサッと切り落とせます。



可食部が多いのでお得です!
高田きのこ園
高田建史さん



きのこ肉だんごと巾着のみぞれ鍋

大根おろしのさっぱり感がきのこのうま味を引き立てる!

材料(2人分)

えのきつくね(加熱前)…5個
きのこ巾着…4個
えのきたけ…1/2袋(100g)
ぶなしめじ…1/2袋(100g)
にんじん…1/2本
水菜…30g
青ねぎ…20g
大根…10cm程度
(A)水…400ml
(A)しょうゆ、酒、みりん…各大さじ1
(A)和風顆粒だし…小さじ1

〈作り方〉

- 1 えのきたけは石づきを取り、1/4量をみじん切りにし、残りはほぐす。ぶなしめじは石づきを取り、ほぐす。にんじんはピーラーで薄くスライスする。水菜は5cm幅に切る。青ねぎは小口切りにする。
- 2 大根は皮をむいてすりおろし、軽く水気を切り、みじん切りにしたえのきたけ・青ねぎを加えて和える。
- 3 鍋にえのきたけ・ぶなしめじ・にんじん・水菜・きのこの具(えのきつくね・きのこ巾着)を彩りよく盛り付け、水菜の上に②をのせる。
- 4 混ぜ合わせた(A)を注ぎ、具材に火が通るまで加熱する。

盛り付けポイント

きのこは立てて盛り付けると立体感が出て、見映えが◎。にんじんはくるくると巻いて隙間に差し込むと花のように可愛らしく仕上がります。



きのこの味噌ミルフィーユ鍋

きのこ豚肉のうま味をジューシーな白菜でサンド!

材料(2人分)

きのこ肉巻き…6個分
ぶなしめじ…1/2袋(100g)
茶えのきたけ…1/2袋(75g)
エリンギ…1/2袋(50g)
水菜…40g
白菜…1/6個
豚バラ薄切り肉…200g
(A)水…400ml
(A)味噌…大さじ2
(A)みりん…大さじ1
(A)鶏がらスープの素…小さじ1

〈作り方〉

- 1 ぶなしめじ・茶えのきは石づきを取り、ほぐす。エリンギは縦4等分に切る。水菜は4cm幅に切る。
- 2 白菜は1枚ずつがし、白菜と豚肉を交互に重ね、5cm幅に切る。
- 3 ②を鍋のフチに沿って敷き詰め、きのこの肉巻き・①を彩りよく盛り付ける。
- 4 混ぜ合わせた(A)を注ぎ、具材に火が通るまで加熱する。

盛り付けポイント

きのこを中央に立てて、周りを水菜で囲うと彩りがキレイに仕上がります。煮込む際にバター大さじ2を加えればとさらに濃厚な味わいを楽しめます!

産地 TOPICS

お知らせ

JA中野市産えのきたけが機能性表示食品に

JA中野市産えのきたけが機能性表示食品として販売スタートします。「GABA」による「一時的な精神的ストレスを緩和」と表示され、健康効果が記載されたパッケージが登場します。今後もJA中野市産えのきたけを健康づくりにぜひお役立てください。



YouTube 毎週金曜更新!

「きのこレシピチャンネル」



きのこを使った定番おかずをはじめ、簡単常備菜におつまみ、おもてなし料理まで多彩なレシピを配信中。



チャンネル登録をお願いします!

きのこレシピチャンネル 検索

なかのきのこ新聞

菌況情報発信中! WEB版なかのきのこ新聞

なかのきのこ新聞は、きのこの一大産地・長野県中野市の産地とこの魅力をお届けするきのこのポータルメディアです。年4回の新聞発行のほか、WEB版やSNSでは、本紙で紹介しきれなかった情報をはじめ、レシピ特集やお役立ち情報を随時更新中です。新聞のバックナンバーもご覧いただけます。

https://nakano-kinoko.com

なかのきのこ新聞 検索



kinoko_nakano



なかのきのこ新聞

QRコードからもアクセス

