

なかのきのこ新聞

春号

Vol.10

【特集】
きのこ嫌い克服アイデアTAKE FREE
ご自由にお取りください

【レシピ】

子どもと作る・楽しむ！Happyレシピ



JA中野市

きのこをもっと好きになろう！

きのこ嫌い克服アイデア

“きのこが苦手”な子どもたちを“きのこ好き”にするアイデアをご紹介！

きのこが好きになれば、おいしさの幅も広がって食事がもっと楽しくなりますよ。

▼ 好き嫌い克服！調理ステップ ▼

Step 1 きのこを隠す！
刻んで混ぜ込む

きのこが見た目ではわからないように調理。食経験をつんで味や香りを覚えさせ、抵抗感をなくします。食べられたという自信にもつながります。

→ハンバーグ、餃子、コロッケ、肉団子、ミートソースなど

Step 2 形を見せない！
衣や食材で包む

きのこの形が見えないように調理。きのこの「見た目」が苦手な子に特に有効です。きのこが直接見ないので先入観を持たずに挑戦できます。

→から揚げ、フライ、肉巻き、天ぷら、春巻きなど

Step 3 形はそのまま！
濃厚な味付けの料理に入れる

きのこの形がしっかりと見える状態で調理。味が濃厚な料理できのこの味や香りを和らげます。子どもが好きな料理に入れると挑戦しやすいです。

→カレー、煮込みハンバーグ、ハヤシライス、シチューなど

Step 4 いつものおかず！
好みの味付け＆食材と調理

きのこの形がしっかりと見える状態で調理。濃い味でごまかさず、子どもの好む味付けや馴染みのある食材と組み合わせていきます。

→バター醤油、チーズ焼き、ケチャップ炒め、甘辛煮など



イラスト：リベットボタン

◆ JA中野市の「えのたんパッケージ」
スーパーで見つけたらうれしいのよ♪
とお子様に声がけしてみてくださいね。
また、きのこは鮮度が落ちると味が悪くなり、香りも強くなります。新鮮なもの
を選びましょう！

きのこ嫌い
克服レシピ
裏面へ
◀▶きのこの
トリセツ
5・今回のテーマ・
きのこなんでもQ & A

JA中野市のきのこのプロが、皆様からお寄せいただいた「きのこに関する質問」にお答えする第2弾。今回は、売り場に並ぶきのこの疑問にお答えしていきます！

イラスト：リベットボタン

Q パックに賞味期限の表示がないのはなぜ？

A 野菜に賞味期限が表示されていないのと同じく、きのこも生鮮野菜の扱いとなりますので消費期限や賞味期限の表示はありません。購入後は野菜室で保存し、2日程で食べ切るようにしてください。食べやすい大きさにカットして(ほぐして)、保存袋にいれて冷凍保存もできます。



Q パック内に水滴がついてしまったがきのこは大丈夫？

A きのこは水分を多く含んでいますので、パック内で蒸発した水分が冷蔵庫などで冷やされて結露することがあります。きのこに汗があり変色しないければ食べられます。購入後はなるべく温度差が生じないように保存してください。



Q 栽培きのこにおいしい季節(旬)はありますか？

A 栽培施設内では、きのこが成長しやすい環境を常に保っていますので、季節による違いはありません。栽培きのこは「毎日が旬」ですので、一年中おいしくお楽しみいただけます。

好評！「きのこのトリセツ」パックナンバーはこちら▶
選び方や保存方法、無駄のない切り方などを解説！

PRESENT

えのたん10周年記念スペシャルキャンペーン

「えのたんグッズ＆中野市産さくらんぼ」を20名様にプレゼント

応募〆切
2023年4月20日キャンペーン詳細と応募方法はWEBをチェック▼
<https://nakano-kinoko.com/>

※スペシャルキャンペーンの応募方法やプレゼントは毎回変わりますので、なかのきのこ新聞WEBでチェックを！



※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。

産地の定番
きのこめしきのこ産地の中野市では、料理にきのこを使うのは当たり前！
産地の方にお馴染みのきのこ料理を教えてもらいました。

きのこそれぞれの食感と風味がおいしいです。食べ応えもバッチリなので、食べ盛りのお子さんにもおすすめです。ぜひ作ってみてくださいね。

JA中野市きのこ課
日本きのこマイスター協会認定
きのこマイスター
松澤 直希さん

長野県中野市は日本屈指のきのこ生産量を誇るきのこ王国。JA中野市では生産者と栽培技術や情報を交換しながらきのこの品質向上につとめています。

キャベツの代わりにきのこをたっぷり！
家族が集まる週末のお昼におすすめ

きのこのお好み焼き

材料（2枚分）

- えのきたけ … 1/2袋 (100g)
- ぶなしめじ … 1/2袋 (100g)
- エリンギ … 1/2袋 (50g)
- 干しあわび … 10g
- A [好み焼き粉 100g、卵1個、水100cc]
- サラダ油 … 小さじ1
- 好みソース・かつお節・青のり… 各適量

<作り方>

- 1 えのきたけは石づきを取り、長さを4等分にする。ぶなしめじは石づきを取り、長さを半分にする。エリンギは1.5~2cm角に切る。
- 2 ボウルに(A)を入れ、なめらかになるまで混ぜる。きのこ類・干しあわびを加えて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の半量を入れ、丸く広げて焼く。
- 4 焼き目がついたら裏返し、フタをして弱火で10分ほど焼く。残り1枚も同様に焼く。
- 5 器に盛り付け、好みソースを塗り、かつお節・青のりをちらす。

POINT

きのこを入れることで脂質やカロリーをオフ！
きのこは細かく切るとうま味が出やすいです。

TOPICS



JA中野市産えのきたけにGABAの機能性を表示したパッケージ誕生！

JA中野市産えのきたけに「GABA」による健康効果「一時的な精神的ストレスを緩和」を表示した新パッケージが登場。機能性表示食品として3月から販売をスタートします。えのきたけのパワーにご注目ください。

パック入り「えのき氷」が機能性表示食品に！



すぐ使って便利な「えのき氷」が「機能性表示食品」となって5月より販売をスタート。ラベルには「GABA」による「高めの血圧を低下させる」働きが表示されます。ぜひ健康づくりにお役立てください。

問い合わせ：平林産業 026-243-3165

子どもと作る・楽しむ! Happy きのこレシピ

きのこが苦手な子もおいしく楽しく食べられるアイデア満載のレシピです。[好き嫌い克服! 調理ステップ]ごとに苦手ポイントを少しづつ克服していきましょう!
一緒に楽しく作って食べて…おいしい体験を積み重ねれば、きっときのこが好きになりますよ♪

※[好き嫌い克服! 調理ステップ]は表面をご参照ください。

Step 1



見た目も楽しい! えのき入りハンバーグ きのこたっぷりハンバーグピザ

材料(2人分)

えのきたけ…1/2袋(100g)
エリンギ…1袋(25g)
またいだけ…1/4袋(25g)
玉ねぎ…1/4個
サラダ油…小さじ1×2
A(合いびき肉200g、パン粉
大さじ2、卵1個、塩小さじ1/4、
こしょう少々)
B(ケチャップ大さじ1.5、
中濃ソース大さじ1)
ピザ用チーズ…30g
ピーマン…1個
ミニトマト…3個

〈作り方〉

① えのきたけは石づきを取り、みじん切りにする。エリンギは半分の長さに切り、5mmの薄切りにする。またいだけは割いて小房に分ける。玉ねぎはみじん切りにする。
② フライパンにサラダ油を熱し、①のえのきたけ、玉ねぎをしんなりするまで炒め、取り出して冷ます。
③ ボウルに(A)と②を入れてよく混ぜ、まとめておく。
④ フライパンにサラダ油を熱し、③のまいたけ、エリンギを軽く炒め、取り出す。
⑤ ④のフライパンに③を丸く広げ、フタをして中火で3~4分焼く。
⑥ 裏返してよく混ぜた(B)を全体に塗り、ピザ用チーズと④、輪切りにしたピーマンと薄切りにしたミニトマトを乗せてフタをして火が通るまで焼き(2分~)、皿に盛り付ける。

ポイント&調理のコツ

- 家族がトッピングのきのこをおいしそうに食べることで、きのこの興味を引き出しましょう。
- 肉だねにえのきたけを混ぜることで、ハンバーグがふんわり仕上ります。

Step 2



お肉に包んで“きのこ感”を軽減! きのこの豚肉巻き

材料(2人分)

豚バラ薄切り肉
…160g(20g×8枚)
塩・こしょう…各少々
えのきたけ…1/2袋(100g)
片栗粉…大さじ1~
サラダ油…小さじ1
(A)しょうゆ…大さじ1
(A)みりん…大さじ1

〈作り方〉

① えのきたけは石づきを取り、長さを半分に切り、8等分に分ける。
② 豚肉に塩こしょうをふり、手前にえのきたけの1/8量をのせる。くるくるときつめに巻いたら、片栗粉をまぶす。同様に計8個つくる。
③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を並べる。転がしながら全体に香ばしい焼き色を付けたら、火加減を弱火に落とし、フタをして5分蒸し焼きにする。
④ ベーパーで余分な油をふき取り、(A)を加える。ところみがついでタレが豚肉に絡んだら器に盛り付ける。
※ひと口大にカットすると食べやすい。

ポイント&調理のコツ

- きのこのがみ出ないように肉で巻くことで「見た目のきのこ感」を減らし挑戦しやすくなります。
- はじめは味や食感にクセのないえのきたけがおすすめ。慣らしたら好みのきのこでアレンジを。
- 豚肉は薄切りであれば好みの種類でOK。片栗粉をまぶして焼くことでうま味をとじ込め、タレも絡みやすくなります。

Step 3



サクサク&ジューシーで止まらないおいしさ! エリンギ唐揚げ

材料(2人分)

エリンギ…1袋(100g)
(A)しょうゆ…大さじ1
(A)みりん…大さじ1
(A)おろしにんにく…小さじ1/2
(A)おろししょうが…小さじ1/4
片栗粉…大さじ2~
サラダ油…適量
レモン(くし形切り)…好み

〈作り方〉

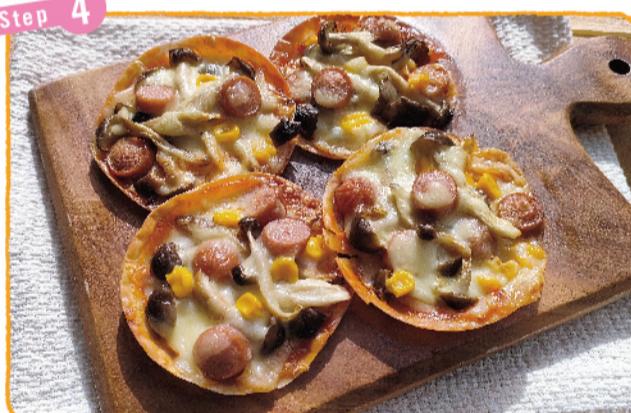
① エリンギは長さを半分に切り、3等分の厚さに切る。
② ポリ袋などに(A)をあわせる。エリンギを加えて軽くもみこむように調味料をなじませ、5分おく。
③ エリンギの水気をペーパーでのぞき、片栗粉をまぶす。
④ 揚げ鍋にサラダ油を入れて170°Cに熱する。③を加えてカラリと揚げる。油を切り、器に盛り付けでレモンを添える。

ポイント&調理のコツ

- きのこを衣で覆することで「きのこ感」を減らします。
- 小さなお子さんが食べる場合は、唐揚げを細かく切ると食べやすくなります。大人のおつまみにもおすすめ。
- 下味に長時間漬け込むとエリンギから水分が出てしまうので、5分程度に。片栗粉をまんべんなくまぶすことで衣がカリッと仕上がります。火の通りが早いので短時間で作れます。

Step 4

Step 4



皮がバリバリのスナック感覚で食べられる! 餃子の皮で! きのこのチーズ焼き

材料(6個分)

ぶなしめじ…1/2袋(100g)
オリーブオイル…小さじ1
塩・こしょう…各少々
ワインナー(小)…3本
コーン…10g
ピザ用チーズ…30g
餃子の皮…6枚
(A)トマトケチャップ…大さじ1
(A)マヨネーズ…小さじ2

〈作り方〉

① ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。ワインナーは輪切りにする。
② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ぶなしめじを炒める。香ばしく焼き色が付いたら塩こしょうをふる。
③ 餃子の皮に混ぜ合わせた(A)をぬり広げ、②・ワインナー・コーンをのせ、ピザ用チーズをちらす。
④ トースターでチーズが溶けるまで焼き、器に盛り付ける。

ポイント&調理のコツ

- チーズできのこが食べやすくなります。ワインナーやコーンなど子どもに人気の食材も組み合わせます。
- 子どもと一緒にソースをぬったり、具材のトッピングをしても楽しい! おやつにもおすすめです。
- トースターがない場合は魚焼きグリルやオーブンでもOK。

その他



カリっと焼いた新食感えのきがおいしい! えのきのパリパリ焼き

材料(作りやすい分量)

えのきたけ…1袋(200g)
しょうゆ…小さじ2
(A)片栗粉…大さじ2~
(A)粉チーズ…大さじ1
オリーブオイル…大さじ2~

〈作り方〉

① えのきたけは石づきを取り、10等分に割く。
② ポリ袋に①を入れ、しょうゆをふり入れる。袋をふって全体に味をなじませる。
③ (A)を加え、袋をふってまんべんなくえのきたけに衣を付ける。
④ フライパンにオリーブオイルをひき、③を並べる。
⑤ 弱~中火で熱し、両面カリッとするまで焼いたら、器に盛り付ける。

ポイント&調理のコツ

- きのこのグニャっとした食感が苦手な子どもにおすすめ!
- えのきを割いたり、ポリ袋をふる作業は子どもと一緒にできます。
- えのきがバラバラにならないように、石づきを少しづつ切って根元のくっついでいる部分を多めに残します。フライパンにえのきを広げるよう並べると薄めに焼け、カリッと仕上がります。

子どもの人気メニューにきのこをたっぷり!

きのこたっぷりハヤシライス

材料(2人分)

牛こま切れ肉…100g
ぶなしめじ…1/2袋(100g)
エリンギ…1本(50g)
玉ねぎ…1/4個
にんにく…1/2かけ
オリーブオイル…小さじ1
薄力粉…大さじ1
A(カスターソース大さじ2、
トマトケチャップ大さじ3、
顆粒コンソメ小さじ1/4、
水100cc)
ごはん…2杯分

〈作り方〉

① ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。エリンギは小さめのひと口大に切る。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
② 鍋にオリーブオイル・にんにくを弱火で熱し、香りが出たら牛肉を中火で炒める。色が変わったらきのこ類・玉ねぎを加え、きのこに軽く焼き色が付くまで炒める。
③ 火加減を弱火にし、薄力粉をふるい入れる。粉っぽさがなくなるまで炒めたら、(A)を加えてなじませる。
④ フタをして、ときどきかき混ぜながら弱火で10分煮込む。
⑤ 器にごはんを盛り、④をかける。

ポイント&調理のコツ

- 子どもが好む濃厚な味わいの料理にきのこを加えて、きのこの独特な香りや味を緩和します。青のりとケチャップでごはんをニコニコ顔にして楽しさもプラス。
- 牛肉は豚肉でもOK。エリンギは弾力があって噛み切りにくいので、小さめのひと口大にカットを。

J.A.中野市きのこレシピ専門サイト
「なかのきのこレシピ」

和洋中や健康・季節がテーマのレシピ、時短レシピなど200点以上を紹介中。毎日の食事作りにご活用ください。

NAKANO
KINOKO
RECIPE

なかのきのこレシピ

検索



産地の菌況情報を発信「WEB版なかのきのこ新聞」
バックナンバーも公開中!

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きのこ魅力をお届けする(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お隨時更新中です。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