

なかのきのこ新聞

夏号

Vol.11

【特集】

SDGsに貢献！ えのき株を活用

TAKE FREE

ご自由にお取りください

【レシピ】

夏のさっぱりきのこレシピ



JA中野市

きのこのトリセツ 6

きのこの栄養

きのこには、体の健康を守るさまざまな栄養素が含まれています。今回は主な成分をご紹介します！きのこパワーで夏を元気に乗り切りましょう！

食物繊維

食物繊維には不溶性(便のかさを増やして排出を促す)と水溶性(便をやわらかくする)があり、きのこには両方含まれています。腸内環境を整える働きのほか、余分な脂肪やコレステロールを腸で吸着して排出する働きもあり。夏前のダイエットに！



イラスト:リベットポタン

ビタミンB群

ビタミンB₁は糖質の代謝をサポートする成分。B₁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。ビタミンB₂は、皮膚や髪の毛の細胞の再生を助ける働きがあります。夏バテ予防、美肌ケアに！

ビタミンD

カルシウムの吸収を促す働きのほか、免疫力を高める働きもあり。ビタミンDは主にきのここと魚に含まれる成分で、野菜には含まれていません。きのこで気軽に摂取していきましょう！

GABA

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。ほかにも、睡眠の質の改善や疲労感の軽減、血圧降下作用などの機能があることが報告されています。

JA中野市産えのきたけは、GABAによる健康効果「仕事や勉強に伴う一時的な精神的ストレスを緩和」を表示した「機能性表示食品」として販売をスタート。



その他の機能性成分

免疫力を高める働きがありがん予防の分野でも注目されているβ-グルカンのほか、肝機能を高め疲労回復効果などがあるオルニチンも含まれています。

好評！「きのこのトリセツ」バ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

「えのたんマスコットタオル&中野市産・桃」を20名様にプレゼント



※写真はイメージです。



JA中野市では、オリジナル人気キャラクター・えのたん10周年を記念してスペシャルキャンペーンを5カ月連続で開催中。最終回の第5弾(6月20日~7月20日)では、かわいい「えのたんマスコットタオル」と中野市の旬の味覚「桃」のセットを読者アンケートにお答えいただいた方の中から20名様にプレゼントいたします。

キャンペーンの詳細と応募方法はコチラ▶ <https://nakano-kinoko.com/>

応募締め切り 2023年7月20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。

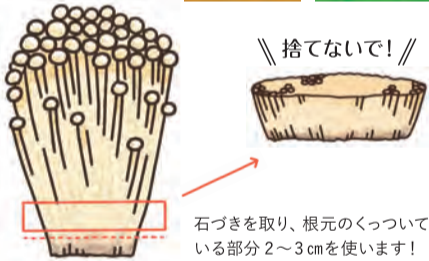


▲QRコードからアクセス

無駄なく食べてSDGsに貢献！

えのき株活用レシピ

えのきたけの株元は甘みやコリコリ食感が楽しめる部分。捨てずにおいしく食べて食品ロスを減らしましょう！



石づきを取り、根元のくっついてい部分2~3cmを使います！



濃厚なうま味を味わえる！ えのき株月見ステーキ

材料(1株分) えのきたけの根元...1株分、片栗粉...大さじ1、バター(有塩)...10g、(A)ポン酢...大さじ1、(A)酒...大さじ1/2、(A)みりん...大さじ1/2、長ねぎ...1/8本、卵黄...1個分。作り方: 1. えのき株の両面に片栗粉をまぶす。長ねぎは小口切りにする。 2. フライパンにバターを中火で熱し、半分溶けたらえのき株を入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。 3. 混ぜ合わせた(A)をまわしかけてなじませたら、フタをして弱火で2分蒸し焼きにする。 4. 器に盛り付け、フライパンに残ったソースをかけ、長ねぎ・卵黄をのせる。



まるでシーフードフライ!! えのき株のカリッとフライ

材料(2株分) えのきたけの根元...2株分、薄力粉...大さじ2、溶き卵...1個分、パン粉...大さじ4、揚げ油...適量、(A)トマトソース缶...200cc、(A)ウスターソース...小さじ2。作り方: 1. えのき株に薄力粉・溶き卵・パン粉の順で衣をつける。 2. 鍋に170°Cの揚げ油を用意し、1を入れて全体がきつね色になるまで揚げて取り出し、粗熱をとる。 3. 別の鍋に(A)を入れ、中火でさっと煮詰める。 4. 器に3のトマトソースを敷き、半分にカットしたえのき株を盛り付ける。お好みでペパーリフ、レモンを添える。



地産産直オリジナル「えのたんバーガー」 えのき株フライとサルサソースがマッチ! フィッシュサンドのような味わいが楽しめます。土日限定販売(400円)。※いきいき館: 中野市大字吉田519 ☎0269-26-1186

JA中野市のエコ事業

きのこの一大産地・中野市では、使用済きのこ培地の一部を堆肥化して農地に使用しています。さらに、この堆肥で育てた穀物(ソルガム)を培地に使用する循環型きのこ栽培を行う取り組みも始めています。



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ください。



お好みのきのこをたっぷり入れるだけ! 具沢山でうま味と歯ごたえがおいしい きのこポークの夏野菜カレー

材料(6人分) えのきたけ...1袋(200g)、エリンギ...1袋(100g)、ぶなしめじ...1袋(200g)、A[玉ねぎ中1個、にんじん1/3本、なす1本]、じゃがいも...1個、トマト...1/2個、豚薄切り肉...200g、サラダ油...大さじ1、水...4カップ(800cc)、カレールー...1/2箱、ごはん...丼6杯分。※カレールーは「1箱で12皿分」のものを使用

作り方: 1. えのきたけは石づきを取り、長さを3等分に切る。エリンギはひと口大の薄切り、ぶなしめじは小房に分ける。(A)・じゃがいも・トマトを1cm角に切る。豚肉はひと口大に切る。 2. 鍋にサラダ油を中火で熱し、きのこ類・(A)・豚肉を加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。 3. じゃがいも・水を加え、ひと煮立ちしたらフタをし、弱~中火で15分煮込む。 4. トマトを加えてひと混ぜし、火を止めてカレールーを溶かす。とろみがつくまで弱火で煮込む。 5. 器にごはんを盛り、4をかける。

POINT

水分の半量をトマトジュースにするのもおすすめ。トマトの酸味とうま味が濃厚なカレーになります。きのこを切って持っていけばアウトドアでも簡単に作れます。

「紹介してくれたひと」



日本きのこマイスター協会 事務局長 原沢 雅子さん

研修やイベントなどでスタッフに振る舞っているカレーです。きのこを使えば簡単に具沢山にできます! キャンプごはんにもおすすめです。



日本きのこマイスター協会では、きのこのおいしさ・機能・調理法などを学び、その魅力を発信する「ベーシックきのこマイスター」の資格認定講座を開講中。受講しやすいWEB講座もあり。詳しくは協会HPをご覧ください。



▲協会HP

産地 TOPICS

なかのきのこ新聞 LINE 公式&TikTok スタート

LINEお友達登録でお得な情報をゲット!

お友達登録はこちらからアクセス!▶



なかのきのこ新聞LINE公式では、きのこお役立ち情報やレシピを楽しく読みやすく配信中! キャンペーン情報もいち早くお届けします。お友達登録してお得な情報をゲットしてくださいね!

簡単ツマミ「菌ツマ」をTikTokで配信中



TikTokでは、なかのきのこ新聞編集部おすすめ「きのこのツマミ食いちゃちゃっ」と「菌ツマ」レシピを配信中。どれもパッと見て簡単に作れるものばかり! お酒のつまみや献立の一品にサクッとチェックできて便利です!

なかのきのこ新聞 @kinoko_nakano アクセスはこちら▶



暑い日の食事作りはきのこが便利！

夏のさっぱりきのこのレシピ

レンジ調理OK

簡単・時短

きのこが便利な理由

- 1 下ごしらえが簡単
石づきを取ってほぐすだけ！水洗い・皮むき作業なしで使える！
- 2 火の通りが早い
長時間加熱しなくても火が通るので、時短調理におすすめ！
- 3 レンジ加熱OK
100g 500w 2分、600w 1分30秒が加熱の目安。
和え物やタレに簡単にプラス！

火を使わず作れる簡単おかずや、食欲そそるさっぱり風味の冷副菜をご紹介します。
パッと使える便利なきのこで、夏の調理をラクにおいしく&食べ応えもたっぷりにしていきましょう！



きのこソースがしみこんでジューシー！
レンジで蒸し鶏きのこのソース

材料(2人分)
鶏むね肉…1枚(250~300g)
(A) 酒…大さじ1
(A) 塩…小さじ1/3
(A) こしょう…少々
えのきたけ…1/2袋(100g)
ぶなしめじ…1/2袋(50g)
まいたけ…1/2袋(50g)
白ねぎ…1/4本
(B) 砂糖…大さじ1/2
(B) ごま油…大さじ1/2
(B) レモン汁…大さじ1/2
(B) しょうゆ…大さじ2
小ねぎ(小口切り)…適量

〈作り方〉
1 えのきたけは石づきを取り、長さを半分に切り、ほぐす。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。まいたけは小房に分ける。白ねぎは斜め薄切りにする。
2 鶏肉は全体をフォークで刺して耐熱容器に入れ、(A)をもみ込み下味を付ける。ラップをかけ、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
3 鶏肉の上下を返し、きのこ類・白ねぎをのせ、混ぜ合わせた(B)をまわしかける。再びラップをかけて3分加熱し、そのまま粗熱を取る(15分)。
4 鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、容器に残ったきのこソースをかけ、小ねぎをちらす。

Point

レンジ加熱は途中で鶏肉の上下を返して加熱ムラを防ぎます。加熱後はラップをしたまま粗熱を取ることで余熱で火を通し、鶏肉にも味をしみ込ませます。



香味ダレが食欲そそる！きのこで食べ応えもアップ
きのことサーモンの漬け丼

材料(2人分)
ぶなしめじ…1/2袋(100g)
エリンギ…1/2袋(50g)
サーモン(刺身用)…150g
[漬けダレ]
白ねぎ…10g
みりん…小さじ1
酒…小さじ1
しょうゆ…大さじ2
白すりごま…小さじ1
おろししょうが…小さじ1/2
おろしんにんじく…小さじ1/2
ごま油…小さじ2
ごはん…丼2杯分
大葉…2枚
卵黄…2個分

〈作り方〉
1 ぶなしめじは石づきを取り小房に分ける。エリンギは長さを半分に放射線状に縦6等分に切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分加熱し、粗熱を取る。
2 サルモンはひと口大に、大葉は千切り、白ねぎはみじん切りにする。
3 別の耐熱ポウルにみりん・酒を入れ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で40秒加熱する。ほかの[漬けダレ]の材料もすべて加え混ぜる。
4 サルモン・1のきのこを入れて和え、密着ラップをし、冷蔵庫でしばらく置く(30分)。
5 丼にごはんを盛り、1をのせる。まん中に大葉をしき、卵黄をおとす。

Point

1では具材にラップを密着させると味がなじみやすくなります。エリンギは小さくし過ぎない方がおいしさを味わえ、食べ応えも出ます。まぐろやかつおなどお好みのお刺身でアレンジしてもOK。



レンジで5分！パッと作れるメインおかず
えのきの豚バラ巻き

材料(2人分)
豚バラ肉…8枚
えのきたけ…1袋(200g)
塩こしょう…少々
(A) ポン酢…大さじ3
(A) おろししょうが…小さじ1/2
(A) 白ごま…小さじ2
(A) ごま油…小さじ1
小ねぎ(小口切り)…適量

〈作り方〉
1 えのきたけは石づきを取り、ざっくり8等分に分ける。
2 まな板に豚肉を縦に広げ、塩こしょうをふる。手前にえのきたけをのせて、くるくると巻く。
3 耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ(600w)で3分加熱する。一度取り出し、上下をひっくり返して再度ラップをしたら2分加熱する。
4 ポウルにタレの材料(A)を入れて混ぜ合わせる。
5 タレを3にまわしかけ、青ねぎをちらす。

Point

ぶなしめじやエリンギを使ってもOK。豚バラ肉を使うので冷めてもよわらか、お弁当のおかずにもおすすめです。タレに豆板醤やコチュジャンを加えて味にアクセントを付けてもおいしいです。



いろいろ使えるさっぱり風味の万能ダレ
なすのきのこ酢醤油ダレ

材料(2人分)
なす…2本
えのきたけ…1/2袋(100g)
なめこ…1袋(100g)
ごま油…大さじ1
しょうゆ…大さじ1・1/2
酢…大さじ2

〈作り方〉
1 なすはガクを切り落とし、厚さ5mmの薄切りにして水にさらす。えのきたけは石づきを取り、長さを半分に切る。なめこは洗ってザルにあげ、水気を切る。
2 フライパンにごま油を中火で熱し、水気を切ったなすを並べる。全体に焼き色が付くまで2分加熱し、裏返して1分ほど焼いたら器に取り出す。
3 同じフライパンにえのきたけ・なめこを加えてさっと混ぜたらフタをし、弱火で2~3分蒸し焼きにする。
4 しょうゆ・酢をまわしかけて味付けをし、なすの上にかけて冷蔵庫で冷やす(30分)。

Point

きのこ酢醤油ダレは肉や魚のソテー、冷奴などにかけてもおいしい、いろいろ使える万能ダレです。お好みで、七味唐辛子や黒こしょうをふって、スパイスにするものおすすめです。



ガーリックレモン風味があとひくおいしさ！
きのこのイタリアン冷奴

材料(2人分)
絹ごし豆腐…小2丁
ぶなしめじ…1/2袋(100g)
えのきたけ…1/2袋(100g)
(A) 塩…小さじ1/2
(A) おろしんにんじく…少々
(A) オリーブオイル…大さじ1
レモン汁…小さじ1
ミニトマト…2個
冷凍枝豆…20g
クリームチーズ…30g
岩塩・黒こしょう・オリーブオイル…お好みで

〈作り方〉
1 ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。えのきたけは石づきを取り、長さを半分に切る。ミニトマトは6等分、クリームチーズは1cm角に切る。
2 耐熱容器にきのこ類・(A)を入れてひと混ぜし、ラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱する。粗熱が取れたらレモン汁・ミニトマト・枝豆・チーズを和える。
3 器に豆腐をのせ、2をかける。岩塩・黒こしょうをふり、オリーブオイルをまわしかける。

Point

蒸しえびやツナ、アボカド、きゅうりなどと組み合わせるとおいしいです。調味料に粒マスタードを混ぜればお酒に合う味わいに。お子さんが食べる場合は仕上げの黒こしょうを抜いてください。



味がなじむほどおいしい！お手軽常備菜
きのことワカメのナムル

材料(2~3人分)
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)
カットワカメ(乾燥)…3g
かにかま…30g
(A) 鶏がらスープの素…小さじ1/2
(A) 塩…小さじ1/4
(A) ごま油…大さじ1
(A) しょうゆ…大さじ1/2
白ごま…適量

〈作り方〉
1 えのきたけは石づきを取り、長さを半分に切る。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。エリンギは長さを半分に、ひと口大に切る。かにかまは細切りにする。
2 カットワカメは水につけて戻す。
3 耐熱容器にきのこ類を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で3分加熱する。
4 粗熱が取れたら、水気を絞ったワカメ・かにかま・(A)を加えて和え、器に盛り付け、白ごまをふる。

Point

レンジ加熱できのこから出た水分にもうま味や栄養素がたっぷり！調味料と混ぜてムダなく食べましょう。ラー油を少し加えてピリ辛にするのもおすすめ。冷蔵庫で3日程度保存可能です。

YouTube 毎週金曜更新！「きのこレシピチャンネル」

きのこを使った時短・簡単おかずをはじめ、おつまみにおもてなし料理まで多彩なレシピをわかりやすい動画で配信中。

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

JA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。

QRコードからもアクセス

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。新聞のバックナンバーもご覧いただけます。

QRコードからもアクセス

https://nakano-kinoko.com

なかのきのこ新聞 検索