

# 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

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B<sub>1</sub>は糖質の代謝をサポートする成分。B<sub>1</sub>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 B<sub>2</sub>は、皮膚や髪の毛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は主にきのこや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。

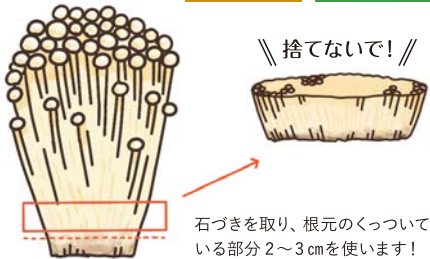


▲QRコードからもアクセス

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  
いる部分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〉

- 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。
- 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。
- 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。
- 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〉

- えのき株に薄力粉・溶き卵・パン粉の順で衣をつける。
- 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取り出し、粗熱をとる。
- 別の鍋に(A)を入れ、中火でさっと煮詰める。
- 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。



## ◆地元産直オリジナル「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ました。



## 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)、カレールウ…1/2箱  
ごはん…丼6杯分  
※カレールウは「1箱で12皿分」のものを使用

〈作り方〉

- えのきたけは石づきを取り、長さを3等分にす。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。
- 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。
- 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。
- トマトを加えてひと混ぜし、火を止めてカレールウを溶かす。とろみがつくまで弱火で煮込む。
- 器にごはんを盛り、4をかける。



日本きのこマイスター協会  
事務局長  
原沢 雅子さん

「紹介してくれたひと」  
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

## 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で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。

## 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！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。どれもバツと見て簡単に作れるものばかり！お酒のツマミ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▶

