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

秋号

Vol.08

【特集】
きのこの「うま味」を楽しもう！

【レシピ】
秋のごちそうきのこレシピ

TAKE FREE
ご自由にお取りください

JA中野市

きのこのトリセツ③

・今回のテーマ・

## きのこの保存方法

さまざまな料理に使える便利なきのこは、常にストックしておきたい食材ですよね。JA中野市のきのこのプロがきのこの保存方法をお教えします！ 上手に保存して鮮度とおいしさをキープしましょう。

きのこも野菜と同じ生鮮食品ですので、購入後はパックのまま冷蔵庫の野菜室で保存を。使いかけはラップに包むか、チャック付き保存袋に入れて野菜室で保存し、２日程で食べきるようにしましょう。

### 冷蔵

お酢を使ったマリネやピクルス、なめたけ、オイル漬けなど、冷蔵庫で数日間保存できる常備菜にするのもおすすめです。

### 常備菜に

「昆布なめたけ」きのこ数種と塩昆布をレンジ加熱して塩で味を整えるだけ。

### 冷凍

きのこは冷凍保存が可能です。食べやすい大きさにカットして（ほぐして）、保存袋に入れて冷凍庫へ。使う際は凍ったまま汁物や炒め物に入れて加熱調理を。冷凍することで硬い細胞壁が壊れ栄養成分やうま味が出やすくなります。２～３週間を目安に使い切りましょう。

### 干す

干すことで長期保存が可能に。ザルなどに並べて日光が当たる風通しの良い場所で２～３日間干してカラカラになれば出来上がり。密封容器に入れ湿気に注意して保管してください。

水で10分程戻してから汁物や炒め物に入れてください。

### PRESENT

中野の旬の味覚「サンふじ」を10名様にプレゼント

※写真はイメージです。

JA 中野市より人気品種のリンゴ「サンふじ」を抽選で10名様にプレゼント。昼夜の温度差が大きく果物栽培に適した中野市は昔からりんご栽培が盛ん。その中でも一番メジャーな品種「サンふじ」の甘くてジューシー、コクのあるおいしさをぜひお楽しみください。

**応募方法**
なかのきのこ新聞WEBの「プレゼント応募ページ」より、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/

**応募しめ切り**
**2022年11月5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。

はじめよう！プラス＋きのこ習慣

## きのこシーズン到来！

# 秋のごちそうきのこレシピ

秋の食材をたっぷり使ったきのこのメインディッシュで、食欲の秋をお楽しみください。

JA中野市発 きのこレシピ専門サイト
NAKANO KINOKO RECIPE

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

素材の香ばしい風味と柚子の香りが食欲をそそる！

### しめじと鮭の柚子胡椒南蛮

材料（2人分）

生鮭…2切れ
ぶなしめじ…1袋（200g）
長ネギ…1/2本
れんこん…1/2節（100g）
塩…少々
薄力粉…大さじ1
サラダ油…大さじ1
(A) 水…大さじ2
(A) ポン酢…100cc
(A) 砂糖…小さじ1
柚子胡椒…小さじ1/2
パセリ…少々

〈作り方〉

1 ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。長ネギは3㎝幅に切る。
2 れんこんは皮をむいて厚さ8㎜の輪切りにする。水に5分ほどさらしてアクを抜き、ザルに上げて水気を切る。
3 鮭はひと口大に切って塩をふり、表面に小麦粉を薄くまぶす。
4 中火で熱したフライパンに油を入れ、1 2 を入れ、れんこんに火が通るまで炒めたら取り出す。
5 フライパンに鮭を並べ、中火で両面に薄く焦げ目がつくまで6～7分焼き、4とともに器に盛り付ける。
6 耐熱容器に(A)を入れて電子レンジ(600w)で1分加熱し、柚子胡椒を加えて混ぜる。5にまわしかけ、パセリをふる。

POINT
鮭とぶなしめじには、免疫力アップに役立つビタミンDが含まれています。
旬のれんこんは食物繊維豊富な腸活食材です。辛味が苦手な方は柚子胡椒を減らしてください。

コク旨のオイマヨ風味がごはんにぴったり！

### 鶏肉とさつまいものきのこ炒め

材料（2人分）

鶏もも肉…1/2枚
ぶなしめじ…１/2袋（100g）
エリンギ…１袋（100g）
さつまいも…50ｇ
塩…小さじ1/4
片栗粉…大さじ1
サラダ油…大さじ1
(A) オイスターソース…大さじ1
(A) マヨネーズ…大さじ2
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。エリンギは半分の長さに切り、食べやすい大きさに切る。
2 さつまいもは厚さ1㎝の半月切りにして、水に5分ほどさらしてアクを抜き、ザルにあげて水気を切る。
3 鶏もも肉はひと口大に切り、キッチンペーパーなどで水気を拭いてから塩をふり、片栗粉をまぶす。
4 フライパンに油を熱し、鶏もも肉とさつまいもを入れ、フタをして中火で3分ほど加熱したら裏返す。1 を加えて、再びフタをして2分ほど加熱する。
5 合わせた(A)を回しかけ、味をなじませたら火を止め、器に盛り、小ねぎを散らす。

POINT
鶏肉には免疫細胞の材料となるたんぱく質が豊富に含まれています。
食物繊維豊富なきのことさつまいもで腸活効果もアップ！

きのこ入りミートソースはうま味たっぷり！

### きのことナスのミートグラタン

材料（2人分）

えのきたけ…1/2袋（100g）
ぶなしめじ…1/4袋（50g）
ナス… 2本
たまねぎ…1/2個
合いびき肉…100ｇ
オリーブ油… 大さじ2
おろしニンニク…少々
(A) トマトの水煮…1/2缶（200g）
(A) ウスターソース…大さじ1
(A) トマトケチャップ…大さじ1.5
パン粉…1/2カップ（100cc）
粉チーズ…大さじ2
パセリ…少々

〈作り方〉

1 えのきたけは石づきを取り、みじん切りにする。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。ナスは輪切りにして水に５分ほどさらしてアクを抜く。たまねぎはみじん切りにする。
2 フライパンに油を熱し、水気を拭いたナスをいれて、焼き色がつくまで中火で加熱して取り出す。
3 同じフライパンに、1 のきのこ類とたまねぎ、合いびき肉、おろしニンニクを加え、肉の色が変わるまで炒める。
4 (A)を加えて５分ほど煮る。
5 耐熱容器に4を入れ、ナスを並べてパン粉と粉チーズをふり、オーブントースターで焦げ目がつくまで3～5分ほど焼く。仕上げにパセリをふる。

POINT
みじん切りにしたえのきたけを入れることでミートソースをカサ増し！ うま味もアップします。
粉チーズの代わりにピザ用チーズをのせてもおいしいですよ。

たくさんのきのこを使っておいしさアップ！

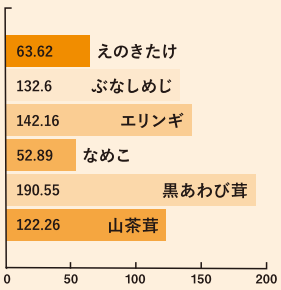
# きのこの「うま味」を楽しもう！

きのこは「うま味」をたっぷり含む食材。数種のきのこを使えば、うま味はさらにアップ！
きのこのうま味を上手に引き出して、そのおいしさを楽しみましょう！

### ●うま味の相乗効果でおいしくなる！

きのこの主なうま味成分は、グルタミン酸とグアニル酸です。特にえのきたけは、加熱することでグアニル酸が増加します。えのきたけをはじめ、数種のきのこを使うことで、グルタミン酸×グアニル酸の“うま味の相乗効果”が大きくなり、おいしさがアップします。

きのこのグルタミン酸含有量




※mg／可食部100g（生）あたり
※JA中野市「アミノ酸成分分析データ」より

グルタミン酸と、かつお節や魚、肉に多く含まれるイノシン酸の組み合わせも“うま味の相乗効果”を楽しめます。

### ●風味や食感の楽しさが広がる！

きのこはうま味だけでなく、歯ごたえや甘み、香りでもおいしさを感じさせてくれます。数種のきのこを組み合わせることで、さまざまな風味や食感が加わり、おいしさの幅が広がります。

### ●カラダにうれしい効果も増える！

きのこは腸内環境を整える食物繊維が豊富な食材ですが、きのこによってもビタミンB群、ビタミンD、β-グルカンなど含まれる栄養素に特徴があります。数種のきのこを食べれば、体にうれしいさまざまな栄養成分を摂取することができ、より健康づくりに役立ちます。

## きのこのうま味を引き出すコツ

### ●茹でる場合は水から！

きのこのグアニル酸は生のきのこには多く含まれていませんが、60～70℃で加熱することで増加します。鍋物や汁物では、水から弱火でじっくり加熱することで、うま味をしっかり引き出すことができます。きのこを茹でた後の煮汁も捨てずに料理に利用しましょう！

### ●冷凍きのこを活用！

冷凍したきのこは細胞壁が壊れ、うま味成分が出やすくなっています。使う際は水から煮出すことで、うま味をたくさん抽出することができます。

### ●干しきのこでうま味を凝縮！

干すことできのこの水分が蒸発し、うま味成分が凝縮されます。水で戻して料理に使えば、強いうま味を味わうことができます。煮出せば“きのこ出汁”を取ることもできます。

2～3時間だけ干したセミドライ状態のきのこなら水に戻さず使えて便利！

### ●「えのき氷」はうま味のかたまり！

えのきたけを粉砕し煮詰め冷凍した「えのき氷」は、栄養成分やうま味がたっぷり凝縮されています。濃厚なうま味を持つので、スープや煮物などに1～2個入れるだけで料理の味わいに深みが出ます。

えのき氷の作り方はQRコードからアクセス▶

特集イラスト：リベットボタン

# 3種のきのこで うま味たっぷりきのこレシピ

recipe 1 うま味食材満載のお洒落なおもてなし料理

## きのこと魚のアクアパッツァ

材料（2人分）
鯛（切り身）…2切れ
えのきたけ…1/2袋（100g）
ぶなしめじ…1/2袋（100g）
エリンギ…1袋…（100g）
塩…小さじ1/4
にんにく…1片
オリーブオイル…大さじ1
(a)あさり…200g、ミニトマト…6個、白ワイン…大さじ2、水…1/2カップ（100cc）、塩…ひとつまみ
パセリ…適量

〈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。エリンギは 4～6 等分の放射線状に切る。にんにくは縦半分に切る。2 鯛に塩をふって 10 分ほどおき、キッチンペーパーで水気を除く。3 フライパンにオリーブオイル・にんにくを弱火で熱し、香りが立ったら鯛の皮を下にして並べる。火加減を中火にあげ、両面を30秒ずつ焼く。4 きのこ類・(a) を加えてひと煮たちしたらフタをし、あさりの口が開くまで弱火で蒸し焼きにする。5 器に盛り付け、パセリをちらす。

POINT
鯛にはイノシン酸が、あさりには貝のうま味成分・コハク酸が含まれています。あさりによっても塩味が異なるので、塩の量はお好みで調整してください。

recipe 2 きのこと鶏のうま味がしみ出した滋養スープ

## 手羽ときのこのうま味スープ

材料（2人分）
手羽先…4本
えのきたけ…1袋（200g）
ぶなしめじ…1袋（200g）
黒あわび茸…1袋（50g）
ニラ…1/4束
水…3カップ（600cc）
おろししょうが…小さじ1
塩…小さじ1/2～
レモン…1/6個

〈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。黒あわび茸はひと口大に、ニラは長さ1㎝に切る。2 鍋に水・手羽先・おろししょうが・きのこ類を入れ、弱火で 30 分ほど煮る。3 塩を加えて味を調え、ニラを加えてさっと混ぜたら火を止め、器に盛りつける。食べる時にレモンを絞る。

POINT
切って煮るだけの簡単スープですが、きのこと鶏のうま味の相乗効果で深い味わいが楽しめます。沸騰させないように弱火でコトコト煮るのがコツ。

recipe 3 お湯を注ぐだけ！ きのこのインスタント味噌汁

## 3種のきのこの味噌玉

材料（3人分）
味噌玉ベース（1玉分）…味噌…大さじ1、かつお節…0.5g
【A】干しなめこ…大さじ1、切り干し大根…5g、白ごま…小さじ1、黒ごま…小さじ1/2
【B】干しえのき…10本、青のり…小さじ1
【C】干ししめじ…大さじ1、干しなめこ…大さじ1、干しえのき…大さじ1

〈作り方〉
1 えのきたけは石づきを取り、半分に切る。なめこは水洗いしてからザルにあけて水気を切る。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。きのこが重ならないようにザルにならべ、風通しの良い日の当たるところで4～6時間ほど干して乾燥させる。2【A】ラップの上で味噌玉ベースと A をスプーンで混ぜて丸める。表面に白ごま・黒ごまをまぶす。3【B】ラップの上で味噌玉ベースと B をスプーンで混ぜて丸める。周囲に青のりをまぶす。4【C】ラップの上で味噌玉ベースと C をスプーンで混ぜて丸める。表面に干しえのきをまぶす。5器に味噌玉を1つ入れて熱湯（150～180cc）を注ぎ、かき混ぜる。

POINT
味噌玉は冷蔵で1週間ほど、冷凍なら1か月ほど日持ちします。干したきのこに水分が残っている場合はフライパンで油を敷かずに乾煎りして水分を飛ばしてください。

## 産地 TOPICS

イベント **ナガノきのこ大祭**

〝見て！ 食べて！ 愛でる！〟きのこづくしのイベント。会場には、きのこ販売やきのこを使った料理やジェラートなどの販売、子どもが楽しめるきのこ釣りやきのこゲームなど、きのこづくしの企画が充実です！

日時：2022年10月8日（土）
10:00～16:00
会場：若里公園内
長野市若里1丁目1-377-1
入場料：無料
https://www.facebook.com/naganokinoko

◀詳細はこちら

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。

◀QRコードからもアクセス

＼チャンネル登録お願いします！／
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きの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

なかのきのこ新聞夏号vol.8　2022年9月20日発行　発行元：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)TAN-SU　デザイン：小宮山大輔　表紙イラスト：とみこはん　栄養監修：管理栄養士 板垣好恵　レシピ①②調理・撮影：吉野知子（料理家）