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

夏号
Vol.07

【特集】
アウトドア料理にプラスきのこ

【レシピ】
レンジで簡単！きのこの冷副菜

TAKE FREE
ご自由にお取りください

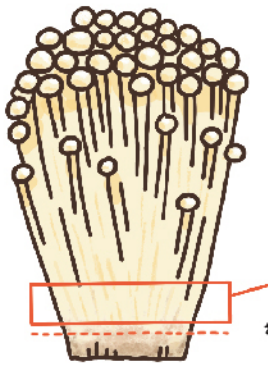
JA中野市

きのこのトリセツ②

・今回のテーマ・

きのこを無駄にしない切り方

「きのこはどこまで食べられるの？」「どこを切ったらいいの？」など、きのこの切り方を迷っていませんか。JA中野市のきのこのプロが《無駄のない》上手な切り方をお教えします！



えのきたけ

オガコのついた石づきをカットします。石づきの上部、きのこの軸がくっついている部分は輪切りにして「株ステーキ」にして楽しむことができます！

ここもおいしい！

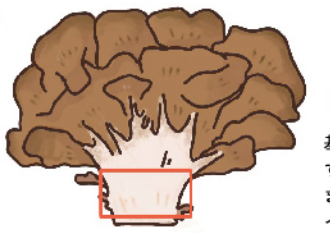
株ステーキはまるでホタテのような味わい！ レシピはQRコードからアクセス▶

ぶなしめじ

大きな株のまま石づきをカットしようとすると、根元のきのこまで切り落としてしまいます。手で株を半分に割ってから、石づきを斜めにカットすると無駄がなくなります。

エリンギ

基本的にはすべて食べられます。根元のへこみや色が付いている部分は傷みではなく、栽培ビンの口の痕です。気になる場合は、根元をカットしてください。手で細長く割く、輪切り、ブツ切りで異なる食感が楽しめます。



ここもおいしい！

まいたけ

基本的にはすべて食べられます。包丁を使わずに手で割きます。根元の白い部分はスライスして、炒め物や汁物に入れるのもおすすめ。うま味が強く、コリコリとした食感が楽しめます。

PRESENT

中野の旬の味覚「シャインマスカット」を10名様にプレゼント

※写真はイメージです。

JA中野市より秋に旬を迎える「シャインマスカット」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、日本有数のシャインマスカットの産地です。種なしで皮まで食べられるシャインマスカットの濃厚な甘味と香り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8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。

きのこを使えば、もっとおいしい！楽しい!!

アウトドア料理に+(プラス)きのこ

調理が簡単！焼けばジューシーうま味がたっぷりのきのこは
キャンプやBBQなどアウトドア料理で大活躍！
きのこを使ったアウトドア料理やおいしく焼くノウハウを紹介します。

recipe 1

肉のうま味がしみ込んだきのこもおいしい！

スペアリブのさっぱり煮

材料（2人分）
豚スペアリブ…300g
ぶなしめじ…1/2袋（100g）
エリンギ…1袋（100g）
おろしにんにく
…大さじ1/2
酒…50cc
サラダ油…大さじ1
(A)水…2カップ
(A)酢…1/2カップ
(A)しょうゆ…大さじ1
(A)はちみつ…大さじ3
パセリ…少々

〈作り方〉
❶ 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して食べやすい大きさに切る。
❷ ポリ袋にスペアリブ・おろしにんにくを入れてすり込む。①と酒も加えて軽くもみ込み、3時間以上置く。
❸ (A)を混ぜて保存容器に入れておく。
❹ スキレットにサラダ油を中火で熱し、スペアリブ・きのこを入れて肉の表面の色が変わるまで焼く。
❺ ③を加えて沸騰させ、アクを除く。アルミホイルで落し蓋をし、弱火で30分ほど煮たらスペアリブの上下をひっくり返す。煮汁が煮詰まってとろみがつくまで15分ほど加熱し、仕上げにパセリをふる。

POINT
❶❷❸まで家で準備しておくと現地での調理がラクに！スキレットに煮汁が入りきらない場合は具材がかぶるくらいの量が入っていればOKです。

recipe 2　ビールにぴったり！スパイシーカレー風味

エリンギタンドリー風ベーコン巻

材料（2人分）
エリンギ…1袋（100g）
ベーコン…2枚
(A)プレーンヨーグルト
…大さじ3
(A)ケチャップ…大さじ1
(A)カレー粉…大さじ2
(A)おろしにんにく
…小さじ1/2
(A)塩…小さじ1/2

〈作り方〉
❶ エリンギは縦2等分に切る。ベーコンは長さを半分に切る。エリンギをベーコンで巻いて巻き終わりを爪楊枝でとめる。
❷ ポリ袋に(A)を混ぜ合わせておく。
❸ (A)の入った袋に①を入れて絡め、10分ほど置く。
❹ フライパンにアルミホイルを敷き、③を漬けタレごとのせ、弱火で7～8分焼く。
❺ よい焼き色が付いてきのこに火が通ったら出来上がり。お好みで野菜を添える。

POINT
❶❷まで家で準備していくのがおすすめ。❸ではポリ袋が爪楊枝で破れないように注意を。お子様向けにはカレー粉を半量に調整してください。

recipe 3　きのこのチーズフォンデュが簡単に楽しめる！

きのことカマンベールのホイル焼き

材料（2人分）
ぶなしめじ…1/2袋（100g）
えのきたけ…1/2袋（100g）
黒あわび茸…1/2袋（50g）
カマンベールチーズ
…1個
ウインナー…2本
しょうゆ…大さじ1/2
オリーブオイル
…大さじ1/2
塩・黒こしょう…適量

〈作り方〉
❶ きのこはそれぞれ石づきを取り、食べやすい大きさにする。カマンベールチーズは表面に十字の切り込みを入れ、ウインナーはひと口大の乱切りにする。
❷ アルミホイルにカマンベールチーズをのせ、まわりにきのこ・ウインナーをのせる。
❸ きのこにしょうゆ・オリーブオイルをまわしかけて塩・黒こしょうをふり、上からもう1枚アルミホイルをかぶせてしっかり包む。
❹ フライパンにのせ、きのこに火が通るまで中火で約10分焼く。中がグツグツとして香りが立ってきたら出来上がり。

POINT
お出かけ前にきのこをカットして保存袋に入れて持っていくのがおすすめ。BBQ用の天板でも作れます。

アウトドア料理にきのこがおすすめの理由

◎下ごしらえがラク！
きのこは、洗ったり皮をむく必要がない食材なので、水や調理時間を節約できます。家でカットして保存袋に入れて持っていけば、現地ですぐ活用できます！

焼きそばやカレーに入れて具沢山に！

JA中野市の「カットきのこ」商品もすぐ使えて便利！

◎栄養もプラス
肉料理が多いBBQで不足しがちなビタミンや食物繊維をきのこで補えます。カロリーを抑えて具沢山にすることも可能。

きのこをグリルでおいしく焼くコツ

◎オイルを塗って焼く
網で焼いたきのこが縮んで硬くなってしまったことはありませんか？きのこに薄くオイルを絡ませてから焼くことで、きのこの水分が蒸発するのを防ぐことができます。

◎アルミホイルに包んで蒸し焼きに
ホイルの中で蒸し焼きされたきのこはふっくらジューシー！バターやしょうゆはもちろん、チーズなど味付けのバリエーションも楽しめます。お肉や魚介と一緒に包んでも◎。

家で包んでいけば、現地ではグリルにのせるだけ！

エリンギはそのままか半分に割る程度の大きさでじっくり焼くと中から水分がしみだしてジューシーな味わいが楽しめますよ！スライスして塩を振ってから燻製にするのもおすすめです。

(株)ケーアイ・オギワラ　吉池悠さん

黒あわび茸は肉厚でアワビのようなコリっとした歯切れが特徴です。BBQでは黒い大きなきのこはインパクトも大です！オイルを塗って素焼き、アヒージョやホイル焼きなどで、ぜひお楽しみください。

小林きのこ園　矢岡太一さん

アウトドア芸人　**たけだバーベキュー**さん

「洗わなくていいきのこはアウトドアにはもってこいの食材です！味が出て香りがいいのも魅力です。網で焼くBBQで使いづらい印象のえのきたけは、豚バラ肉で巻いたものを3束ほど作って、串に刺し、ポン酢やしょうゆで香ばしく焼いてみてください。豚肉のうま味をえのきたけがキャッチして、すごくおいしいですよ！」

©minokamo

1986年生まれ。吉本興業所属。アウトドアタレントとして多くのメディアで活躍。YouTube「たけだバーベキュー TV」配信中。著書に『ほりにし やみつきレシピ』(ヨシモトブックス)などがある。

調理・撮影：吉野知子(料理家)　イラスト：リペットボタン

産地 TOPICS

産地発◎毎日使える！きのこレシピが満載

【YouTube】見やすい楽しい動画が好評！「きのこレシピチャンネル」毎週金曜更新中

中野市産のきのこを使った「きのこレシピチャンネル」の配信がスタートしました。きのこを使った定番メニューはもちろん、「便利な常備菜」「簡単時短で作れる」などなど、多彩なレシピをお届けしています。

動画はポイントやテロップを工夫し、「見やすさ・作りやすさ」を追求しました。おいしく作るコツをしっかりチェックできます。新聞編集部による〈ショート動画〉も配信中！ 毎日の食事作りに、ぜひお役立てください。

＼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

【レシピサイト】200点以上のレシピを掲載！毎日使える「なかのきのこレシピ」

健康や季節がテーマのレシピをはじめ、時短など簡単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。

NAKANO KINOKO RECIPE

なかのきのこレシピ 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。

QRコードからもアクセス

kinoko_nakano

なかのきのこ新聞

https://nakano-kinoko.com

なかのきのこ新聞 検索

はじめよう！プラス＋きのこ習慣

レンジで簡単・時短 きのこの冷副菜

あと1品ほしい時に“火を使わず”さっと作れる、きのこのツルンとした食感がおいしい冷副菜レシピです。
“夏こそ便利”に使えるきのこを毎日の食事にプラスしていきましょう！

夏にきのこがおすすめの理由

- **夏バテ・美肌対策にうれしい栄養素が豊富**

きのこはビタミンB_1・B_2が豊富。ビタミンB_1はエネルギーとなる糖質の代謝に欠かせない栄養素で、不足するとエネルギー変換ができず疲労の原因に。ビタミンB_2には皮膚や髪の細胞の再生を助ける働きがあります。

- **火を使わずレンジで時短調理OK**

暑い夏場のキッチンでは長時間火を使う調理は避けたいもの。きのこは石づきを取ってほぐすだけで使え、レンジ加熱もOK！ 火の通りも早いので素早く１品が作れます。

さっぱりいただける冷やし中華風味！

えのきともやしの中華風サラダ

材料（2人分）
えのきたけ…1/2袋（100g）
もやし…1/2袋
きゅうり…1/3本
ハム…1枚
(A)ポン酢…大さじ１
(A)ごま油…小さじ１
(A)練りからし…小さじ1/4
(A)塩…少々
白ごま・黒ごま…各少々

〈作り方〉
1 えのきたけは石づきを取り、半分の長さに切る。
2 もやしとえのきたけを耐熱皿に広げてふんわりとラップをし、電子レンジ（600w）で約２分加熱する。粗熱がとれたらキッチンペーパーで包み水気をしぼる。
3 きゅうりは千切りにし、塩少々（分量外）を加えて5分おき、水気をしぼる。ハムは半分に切り、細切りにする。
4 ボウルに(A)を入れて混ぜ、2 3 を加えて和える。器に盛り、白ごま・黒ごまをふる。

POINT 冷やし中華のようにサッパリ、ツルッといただけるサラダです。からしを入れることで味にアクセントがつき風味が良くなりますが、辛い物が苦手な方は使わなくてもOKです。

シャキシャキ食感とごま風味がおいしい！

えのきと切り干し大根のごまマヨサラダ

材料（2人分）
えのきたけ…1/2袋（100g）
切り干し大根…20ｇ
きゅうり…1/2本
ツナ缶…1缶
(A)マヨネーズ…大さじ２
(A)酢…小さじ１
(A)ごま油…小さじ１
(A)砂糖…小さじ1/2
白ごま…大さじ１

〈作り方〉
1 切り干し大根は水洗いしてから水に10分ほど浸けて戻し、水気をしぼる。
2 えのきたけは石づきを取り、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分加熱し粗熱をとる。きゅうりは千切りにする。
3 ボウルに(A)を入れて混ぜ、1 2 と汁気を切ったツナ缶を加えて和える。器に盛り、白ごまをふる。

POINT ツナ缶とマヨネーズで淡白になりがちな大根サラダにコクをプラス。大根のシャキシャキ食感とえのきたけのツルンとした食感が楽しいサラダです。

定番サラダにえのきのうま味と栄養をプラス

えのきとキャベツのコールスロー

材料（2人分）
えのきたけ…1/2袋（100g）
キャベツ…4枚
にんじん…1/4本
ツナ缶…1缶
コーン…大さじ２
(A)マヨネーズ…大さじ４
(A)砂糖…小さじ１
(A)酢…大さじ１
(A)こしょう…少々

〈作り方〉
1 えのきたけは石づきを取り、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分加熱し粗熱をとる。
2 キャベツとにんじんは千切りにする。ボウルに作った塩水（水 1/2カップと塩小さじ１）と混ぜて５分ほど置き、しぼって水気をしっかり切る。
3 ボウルに 1 2 、ツナ、コーンを入れ混ぜる。
4 合わせた(A)を加えて良く和え、器に盛る。

POINT キャベツだけでなくえのきたけを加えることで食物繊維たっぷりのサラダに。キャベツの水気をしっかりしぼるのがおいしく作るコツです。

美肌対策におすすめ！白ワインにもぴったり

きのことサーモンのマリネ

材料（2人分）
ぶなしめじ…1/4袋（50g）
エリンギ…1/2袋（50g）
たまねぎ…小1個
にんじん…30g
スモークサーモン…200g
(A)オリーブオイル…大さじ2
(A)酢…大さじ３
(A)砂糖…小さじ１
(A)塩…小さじ1/4
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。エリンギは半分の長さに切り、0.5cm の薄切りにする。耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ（600w）で3分加熱し粗熱をとる。
2 たまねぎは薄切り、にんじんは長さ4㎝の細切りにする。
3 スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。
4 ボウルに 1 2 を入れ、合わせた(A)を加えて混ぜる。サーモンを上にのせて冷蔵庫で１時間ほど寝かせる。器に盛り、パセリをふる。

POINT サーモンには美肌作りに欠かせないたんぱく質や皮膚の細胞の再生を助けるビタミン B_2が豊富。紫外線による肌ダメージが気になる季節におすすめの一品です。

豆腐・きのこ・野菜で栄養満点の一品に！

きのこの白和え

材料（2人分）
木綿豆腐…1/2丁
ぶなしめじ
…1/2袋（100g）
にんじん…30ｇ
いんげん…3本
(A)白だし…大さじ１
(A)砂糖…小さじ２
(A)しょうゆ…小さじ２
(A)白すりごま
…大さじ１

〈作り方〉
1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせて電子レンジ（600w）で２分加熱する。粗熱がとれるまで、重し用の皿をのせて水切りする。
2 ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。にんじんは細切りに、いんげんはヘタを切り落として斜め切りにする。耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ（600w）で２分加熱する。
3 ボウルに 1 を入れフォークでつぶし、合わせた(A)を加えてよく混ぜる。
4 さらに 2 を加えて混ぜ、器に盛る。

POINT 木綿豆腐には細胞の材料になるたんぱく質や骨を丈夫にするカルシウムが含まれています。ビタミン・ミネラル豊富なきのこと野菜を足すことで栄養豊富な一品に！

素麺やごはんにのせてもおいしい！！

なめこ納豆

材料（2人分）
なめこ…1袋（100g）
納豆…1パック
しょうゆ…大さじ１
卵黄…1個
小ねぎ…少々

〈作り方〉
1 なめこはさっと水洗いして水気を切る。耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ（600w）で2分加熱し粗熱をとる。
2 納豆に 1 としょうゆを加えて良く混ぜ、器に盛る。
3 中央に卵黄を落とし、小ねぎを散らす。

POINT 発酵食品の納豆には腸内細菌のバランス（腸内フローラ）を整える善玉菌が含まれています。きのこと組み合わせることで腸活効果がアップします。

なかのきのこ新聞夏号vol.7　2022年6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