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.12

【特集】
きのこで「かさ増し」レシピ

【レシピ】
「きのこごはん」で秋を楽しもう！

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 ⑦

・今回のテーマ・
きのこなんでもQ&A 3

皆様からお寄せいただいた「きのこに関する質問」に
JA中野市のきのこのプロがお答えする第3弾。
今回は調理や買い物に役立つ回答をご用意しました！

イラスト：リペットボタン

Q 冷凍するときのこの栄養が増えるの？

A 冷凍によりきのこの固い細胞壁が壊れ、栄養成分が外に出やすくなります。きのこに含まれる栄養成分が増えるのではなく、栄養を効率よく体に摂り入れることができるということです。

Q 冷凍したきのこは、解凍してから使う？

A 解凍すると水分と一緒にうま味も出してしまうので、凍ったまま加熱調理してください。特に、汁物やカレーなどの煮込み料理に使うと、きのこからうま味がしっかり出ておいしくなりますよ。

Q カットきのこと株採りでは、どちらが日持ちしますか？

A 時短調理のニーズが高まる中、JA中野市では汁物や炒め物にそのまま入れて使える「カットきのこ」商品を充実させています。通常の株採りきのこが1週間～10日に対し、カットきのこはカットしているためやや日持ちは短くなり、4～5日程度となります。

パックごと冷凍保存もできます

Q 栽培きのこは品種改良をしているの？

A JA中野市では、おいしいきのこに育つ優良なきのこの研究を行っており、味や歯ごたえなど、お客様のニーズに合わせた改良をしています。また、収量性が高く日持ちの良い品種の選抜にも努めています。

JA中野市の種菌センター

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

中野市の秋の味覚「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りんご「サンふじ」を抽選で10名様にプレゼント。太陽の光をたくさん浴びて育ったサンふじは、とってもジューシー。爽やかな酸味と甘みのバランスが抜群です！ シャキシャキとした食感と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、アンケート回答と必要事項をご入力の上、ご応募ください。
https://nakano-kinoko.com

▲QRコードからもアクセス

応募しめ切り
2023年10月31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。

きのこシーズン到来！

きのこごはんで秋を楽しもう

秋の代表食材・きのこに、魚やお肉をプラスした“贅沢ごはん”レシピをご紹介。
うま味と香り、食感もおいしい「きのこごはん」で、秋をお楽しみください！

混ぜるだけ！ 香ばしい焼鮭とバターがマッチ

鮭ときのこのバターごはん

材料（2人分）
えのきたけ…1/2袋（100g）
ぶなしめじ…1/2袋（100g）
しょうゆ…大さじ1
塩鮭…1切れ
酒…大さじ1
ごはん…茶碗2杯分
バター…10g
白ごま…適量
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、長さを半分に切る。ぶなしめじは石づきを取り、小房にわける。
2 耐熱容器に1を入れ、しょうゆをふってラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
3 塩鮭は酒をふり、皮目を下にして魚焼きグリル(またはオーブントースター)で7～8分焼く。
4 鮭を取り出し、骨を除く。身はほぐし、皮を細かく切る。
5 ボウルにごはんを入れ、2を汁ごと加えて混ぜる。4を加えてさっと混ぜ、器に盛る。
6 バターをのせ、白ごまと小ねぎをちらす。

麺つゆで味つけ簡単！ 牛肉入りの贅沢ごはん

牛肉ときのこの五目ごはん

材料（2人分）
米…1.5合
えのきたけ…1袋（200g）
まいたけ…1/2袋（100g）
ごぼう…30g
にんじん…1/4本
こんにゃく…1/4枚
牛切り落とし肉…100g
A［めんつゆ（2倍濃縮）大さじ1、みりん小さじ2、酒大さじ1、塩小さじ1/3］
水…1.5カップ（300cc）
白ごま…少々

〈作り方〉
1 米はといでから、30分ほど浸水させておく。
2 えのきたけは石づきを取り、長さを半分に切る。まいたけは、手でさいてほぐす。ごぼうはたわしなどでこすって洗い、ささがきにして水にさらす。
3 にんじんとこんにゃくは長さ2～3cmの千切りにする。牛肉は1cm幅に切る。
4 米をザルにあげて水を切り、炊飯器の内釜に入れる。Aを加え、水を入れたら軽く混ぜ、2 3をのせて炊飯する。
5 炊き上がったら、茶碗に盛り、白ごまをちらす。

失敗しない！ 炊き込みごはんのコツ

- お米を水にしっかり浸水（約30分）させてザルにあげておく
- 内釜に入れる順番は、①**研いだ米** ②**調味料** ③**水** ④**具材**です。
  調味料を入れてから分量の水を注ぎます（または炊飯器の目盛りまで水を入れる）。
- 具材を入れたら米と混ぜない（米に炊きムラができてしまうので）。調味料と具材を入れたらすぐ炊飯しましょう。
- きのこは水分が多いので、レシピの分量通り入れてください。

炊飯器に「炊き込みごはんモード」があれば必ず使ってください

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！
今回は、「家でよく食べるきのこ料理」を地元の中学生にアンケート

食感や香りが違う4種のきのこで
うま味たっぷり深みのある味わいに！

具沢山きのこ汁

材料（4人分）
ぶなしめじ…1/2袋（100g）、えのきたけ…1/2袋（100g）
エリンギ…1/2袋（50g）、なめこ…1袋（100g）
豚バラ薄切り肉…100g、大根…100g
にんじん…1/3本、長ねぎ…1/2本
A［水3カップ（600cc）、顆粒和風だし大さじ1/2、酒大さじ1］
しょうゆ…大さじ1、みそ…大さじ1・1/2、小ねぎ…適量

〈作り方〉
1 ぶなしめじは石づきを取り、ほぐす。えのきたけは石づきを取り、長さを半分にする。エリンギは長さを半分にし、ひと口大に切る。なめこはザルにあげ、さっと洗う。
2 豚肉は幅3～4cmに、大根・にんじんはいちょう切りに、長ねぎは斜め切りにする。
3 鍋にA・なめこ以外のきのこ類・2を入れ、中火で加熱する。煮立ったら弱火に落としてアクを取り、フタをして15分煮込む。
4 なめこを加えて火を止め、しょうゆをふり、みそを溶き入れ、器に盛り付ける。お好みで小ねぎをちらす。

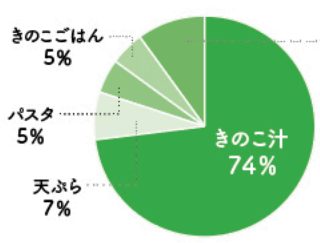
POINT 具材は水から煮込むことで、きのこのうま味や野菜の甘みを引き出せますよ。

（紹介してくれた人）
長野県中野市立高社中学校
3年生の皆さん

「家でよく食べるきのこ料理は？」のアンケートに、70%以上の生徒が「きのこ汁」と回答しました。味噌汁には当たり前のようにきのこが入っているそうですよ。

現在、3年生の総合学習では「中野市の未来について考えよう」をテーマに掲げ、生徒たちが地域PRのために、さまざまなアイデアを考案中。果物産地ならではのフルーツサンドやフルーツ飴の商品開発も進めています。

◀JA中野市では果物の提供など試作のサポートを行っている



◀「家でよく食べるきのこ料理は？」アンケート結果

産地 TOPICS

イベント 見る！食べる！愛でる！＋知る！
きのこの魅力再発見「ナガノきのこ大祭」

きのこフォーラムをはじめ、クラフトマーケットやワークショップ、きのこゲームなどなど大人も子どもも楽しめるきのこ盛りだくさんイベント。きのこ販売、きのこ料理のキッチンカー出店、大鍋きのこ汁ふるまいもあります。JA中野市も出店！ えのたんもやってきます。

日時：2023年10月1日（日）10:00～16:00
会場：信州の幸あんずホール（千曲市杭瀬下1-64）
入場料：無料

詳細はこちら▶

LINE公式友だち登録でお得な情報をゲット！

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。友だち登録してお得な情報をゲットしてくださいね！

友だち登録はこちらからアクセス▶

ボリューム＋おいしさ＋栄養がアップ！

きのこで かさ増しレシピ

食欲の秋はきのこにおまかせ！どんな料理とも相性抜群のきのこをたっぷり使えば、
おいしくヘルシーに食べごたえ大満足の一品が作れますよ！

きのこで〔かさ増し〕おすすめの理由

- きのこのうま味で、料理の味わいに深みがでる。
- きのこは低カロリーなので、カロリーを抑えながらボリュームアップ！
- ビタミンD、ビタミンB群、食物繊維、カリウムなどきのこの栄養をプラス
- かむ回数が増え、ダイエットや脳の活性化につながる。
- お手頃価格のきのこで肉や魚料理をかさ増しすればお財布に優しい！

卵の中はシャキシャキのえのきがたっぷり

ふんわり和風カニ玉丼

材料（2人分）

えのきたけ…1袋（200g）
かにかま…6本
白ねぎ…1/4本
卵… 4個
酒… 大さじ1
塩…少々
サラダ油…大さじ1/2×2
A［酢小さじ1、
めんつゆ(3倍濃縮）大さじ1、
みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1、
水200cc］
水溶き片栗粉［片栗粉大さじ1、
水大さじ2］
ごはん…茶碗2杯分
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、半分に切ってほぐす。かにかまは食べやすいサイズにさく。白ねぎは斜めうす切りにする。
2. ボウルに卵を割り入れて溶き、1、酒、塩を入れて混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、2を半量流し入れ、全体を大きくかき混ぜて半熟状になったらフタをし、弱火で2分加熱して取り出す。もう1枚も同様に焼く。
4. 小鍋にAを温め、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
5. 器にごはんを盛り、3をのせて4をかける。小ネギを散らす。

Point

カニ玉は弱火で蒸し焼きにすることで卵がふんわりと仕上がります。酸味を控えめにしたお子さんもおいしく食べられる味付けです。

えのき入りミートソースは低脂質・低カロリー

きのこミートドリア

材料（2人分）

えのきたけ…1/2袋（100g）
ぶなしめじ…1袋（200g）
玉ねぎ…1/4個
バター…10g
合いびき肉…50g
A［トマト水煮 1/4缶（100g）、
ケチャップ 大さじ1、
ウスターソース大さじ1/2］
塩こしょう…各少々
B［牛乳200cc、
顆粒コンソメ小さじ1・1/2］
水溶き片栗粉［片栗粉大さじ1、
水大さじ2］
ごはん…300g
ピザ用チーズ…30g
パセリ…適量

〈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。玉ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンにバターを熱し、ぶなしめじがしんなりするまで炒め、取り出しておく。
3. 同じフライパンにえのきたけ、玉ねぎ、ひき肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。Aを加えて中火で5分ほど煮詰め、塩こしょうで味を整える。
4. 鍋にBを入れて2～3分温め、水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまでかき混ぜる。
5. 耐熱容器にごはんを入れて、まん中に3をのせる。まわりに2と4を入れて、チーズをかける。
6. オーブントースターで7～8分ほど加熱する。焼き上がったらパセリを散らす。

Point

えのきたけを入れたミートソースは、お肉を減らすことで脂質やカロリーをカット。食物繊維もプラスされてヘルシーです。

きのこタレが衣に絡んでおいしい！

鶏から揚げ＋きのこみぞれタレ

材料（2人分）

鶏もも肉…1枚
ぶなしめじ…1/2袋（100g）
えのきたけ…1/4袋（50g）
まいたけ…1袋（100g）
A［しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、
おろししょうが小さじ1/2
おろしにんにく小さじ1/2］
薄力粉・片栗粉…各大さじ3
サラダ油（揚げ用）…適量
B［水100cc、
めんつゆ（3倍濃縮）大さじ1、
しょうゆ・みりん各大さじ1］
大根…1/6本
小ねぎ（小口切り）…適量

〈作り方〉

1. 鶏肉はひと口大に切る。ポリ袋に鶏肉とAを入れてもみこみ、しばらく漬けておく。
2. ぶなしめじとえのきたけは、それぞれ石づきを取り、小房に分ける。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。大根は皮をむいてすりおろし、ザルにあげて水気を切る。
3. 小鍋にきのこ類とBを入れて中火で加熱し、3～4分煮立たせる。
4. ポリ袋に薄力粉と片栗粉を入れ、鶏肉を加えて粉をまぶす。
5. 揚げ鍋に多めのサラダ油を入れ、中温（170～180℃）に熱したら、鶏肉を入れて表面がカリッとするまで揚げて（3～4分）、取り出す。
6. 器にから揚げを盛り、大根おろしをかけて、上から3のきのこタレをかける。小ねぎを散らす。

Point

市販のから揚げを使ってもOK。「きのこみぞれタレ」は、豚しゃぶなど他の肉や魚料理にも使ってボリュームアップを！

香ばしいきのことエビにマヨソースがマッチ

エリンギエビマヨ

材料（2人分）

エリンギ…1袋（100g）
むきえび…200g
塩こしょう…各少々
片栗粉… 大さじ3～
サラダ油… 大さじ2
A［マヨネーズ大さ3、
ケチャップ大さじ1、牛乳大さじ1、
砂糖小さじ1、 酢小さじ1、
しょうゆ小さじ1/2］
レタス 適量

〈作り方〉

1. エリンギは1/2の長さに切り、縦3等分に切る。えびはキッチンペーパーなどで水気を拭きとり、塩こしょうをふる。
2. ポリ袋に、1と片栗粉を入れてふり、片栗粉を全体にまぶす。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、タレを作っておく。
4. フライパンにサラダ油を中火で熱し、2を入れて両面をカリっと焼き火を通す。
5. 火加減を弱火にし、3入れて絡めるように炒める。
6. 器に盛り付け、お好みでレタスを添える。

Point

大人から子どもまでおいしく食べられる味付けです。あと1品ほしい時のおかずや、お弁当、お酒のおつまみなどに大活躍のひと品です。

フライパンで作れる！ 中も外もえのき満載

きのこシュウマイ

材料（2人分）

豚ひき肉…150g
えのきたけ…1/4袋（50g）
茶えのき…1/2袋（100g）
A［おろししょうが小さじ1/2、
塩小さじ1/2、しょうゆ小さじ1、
オイスターソース小さじ2、
砂糖小さじ2、ごま油大さじ1］
片栗粉…大さじ4

〈作り方〉

1. えのきたけと茶えのきは石づきを取り、それぞれの半量を1.5cm幅の長さに切って、残りはみじん切りにする。
2. ボウルにひき肉とみじん切りにしたえのき類、Aを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
3. バットに1.5cm幅のえのきたけを広げて片栗粉をふる。
4. 2を8等分にして丸め、3の上で転がして表面にえのきたけをつける。
5. フライパンに4を並べ、水100ccを回し入れる。ふたをして中火にかけ、煮立ったら弱火にして7～8分間蒸す。

Point

お好みで酢じょうゆをつけてお召し上がりください。冷めてもおいしいのでお弁当にもおすすめです。茶えのきは白いえのきたけに代えてもOK。

えのきのうま味がギュッ！ おやつやつまみに◎

えのきチーズちぢみ

材料（2～3人分）

えのきたけ…1袋（200g）
ピザ用チーズ…40g
A［卵1個、しょうゆ小さじ1、
鶏がらスープの素小さじ1、
水50cc］
薄力粉…大さじ3
片栗粉…大さじ3
ごま油…大さじ1/2×2

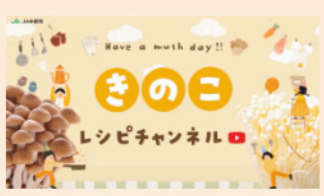
〈作り方〉

1. えのきたけは石づきを取り、3等分に切ってほぐす。
2. ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、薄力粉と片栗粉を加えてよく混ぜる。
3. 2にえのきたけとチーズを加え、生地がまんべんなく絡むまで混ぜる。
4. フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、生地を流し入れる。平らに広げ丸くし、弱～中火で約4分焼く。
5. 上下を返し、残りのごま油をフライパンの縁から回し入れる。フライ返しで表面を押さえながら焼き、中まで火を通す。

Point

生地を焼く時は、油をしっかり温めてから入れると、カリッと仕上がります。味がついているのでそのままお召し上がりください。

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、おつまみや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。

◀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

TikTokでチェック！ 簡単ツマミ「菌ツマ」

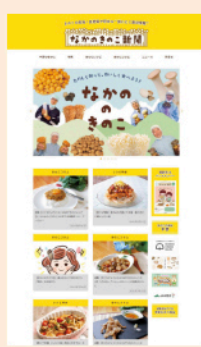
パッと見て簡単に作れる〈きのこのツマミ食いちゃちゃっと菌ツマ〉レシピを配信中！

きのこレシピ専門サイト「なかのきのこレシピ」

NAKANO KINOKO RECIPE

ごはんものにメインおかず、常備菜、汁物、鍋などなど200点以上のレシピを紹介。

◀QRコードからもアクセス



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

https://nakano-kinoko.com

なかのきのこ新聞 検索

kinoko_nakano　なかのきのこ新聞

なかのきのこ新聞秋号vol.12　2023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　特集調理・撮影：依田瑠美(料理家)