

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.20

【特集】
エリンギができるまで

TAKE FREE
ご自由にお取りください

【レシピ】
きのこの常備菜



JA中野市



YouTube 「きのこレシピチャンネル」チャンネル登録者数1万人突破！

人気シリーズ「ごはんがすすむ！お茶碗井」は、小さなお茶碗に、具材たっぷり＆うま味ぎゅっと。食べきりサイズだから、お子さんや小食の方にもぴったりです！



◀きのこお茶碗井シリーズは「きのこレシピチャンネル」をチェック



「きのこレシピチャンネル」では、〈お茶碗井〉はもちろん、季節の料理や糖質オフ・免疫力アップなどのヘルシーレシピ、おもてなし料理まで盛りだくさん！



◀その他のきのこレシピ動画はこちら

食欲の秋はくお茶碗井>がおすすめ！

- コンパクトながら具材たっぷり栄養満点！
- きのこいっぱい！低カロリーでヘルシー
- 食べ切れるサイズでお子さんも笑顔に^^

お子さまも食べやすいやさしい味 とろ〜りきのこあんかけ の親子丼風

【材料】2人分

ぶなしめじ…1/2袋 (100g)	塩…少々
えのきたけ…1/2袋 (100g)	【水溶き片栗粉】
鶏もも肉…100g	片栗粉…大さじ1/2
玉ねぎ…1/4個 (50g)	水…大さじ1
しょうゆ…大さじ1	溶き卵…2個分
みりん…大さじ1	サラダ油…大さじ1/2
和風顆粒だし…小さじ1/2	ごはん…茶碗2杯分
水…1カップ (200cc)	小ねぎ (小口切り) …適量

【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。玉ねぎは薄切り、鶏肉は2〜3cm角に切る。②フライパンに (A) を入れて中火で煮立て、①を加え、5分ほど煮る。③一度火を止め、【水溶き片栗粉】をまわし入れる。中火で混ぜながらとろみを付け、塩で味をととのえる。④別のフライパンにサラダ油を中火で熱し、溶き卵を流し入れる。大きく混ぜて半熟状になったら、器に盛り付けたごはんの上にのせる。⑤③をたっぷりかけ、小ねぎをちらす。

PRESENT

中野市産の「サンふじ」を10名にプレゼント



応募しめ切り

2025年10月17日

※当選者の発表は商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。

きのこことフルーツの名産地・長野県中野市 (JA 中野市) から、酸味と甘みのハーモニーが楽しめる人気品種「サンふじ」を、抽選で10名様にプレゼント！

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、アンケートにご回答の上、ご応募ください。

<https://nakano-kinoko.com>



▲QRコードからアクセス

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配信中！きのこセットやグッズなどが当たるキャンペーンも定期的に開催。友だち登録してお得な情報をいち早く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▶



きのこシーズン到来！

アレンジ多彩なきのこの常備菜を作ろう

きのこのマリネ

【*保存の目安*冷蔵庫で5日間】

美肌

腸活

疲労回復

きのこの香ばしさやうま味がたっぷり！レモンが効いたさっぱり爽やか風味のマリネです。酢とレモン汁のクエン酸で疲労回復効果も期待できます。



【材料】作りやすい分量

ぶなしめじ…1袋 (200g)
えのきたけ…1袋 (200g)
エリンギ…1袋 (100g)
オリーブオイル…小さじ1

A 砂糖…小さじ1
塩…小さじ1
酢…大さじ1
レモン汁…大さじ1
オリーブオイル…大さじ2
こしょう…少々

【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。エリンギは長さを半分にし、ひと口大に切る。②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、きのこ類を入れる。全体的に焼き色が付くまでよく炒める。③ボウルに (A) を混ぜ合わせ、②を加える。さっと和え、味がなじむまで漬け込む (30分〜)。

POINT

よく冷ましてから清潔な保存容器にいれましょう。きのこの種類はお好みで！お酢だけでも、レモン汁だけでもOKです。

アレンジレシピ①

鮭ときのこのさっぱり炒め

時間がない時の夕飯のおかずにも、お弁当にも！

【材料】2人分

生鮭…2切れ
塩・こしょう…各少々
薄力粉…大さじ1/2
サラダ油…大さじ1/2
きのこのマリネ…150g
黒こしょう…適量
小ねぎ (小口切り) …適量

【作り方】

①鮭はひと口大に切り、塩・こしょうをふり、薄力粉をまぶす。②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を焼く。③両面に焼き色が付いて火が通ったら、きのこのマリネを加えてさっと炒め合わせる。④器に盛り付け、黒こしょうをふり、小ねぎをちらす。

POINT

味付けはきのこのマリネのみでOK。味のアクセントにポン酢をひとかけするのもおすすめです。



アレンジレシピ②

きのこマリネのガーリックトースト

香ばしいガーリックトーストに、きのこのマリネとハム、クリームチーズをたっぷり！塩気とうま味、酸味が絶妙にマッチするごちそうトーストは、家飲みのおつまみにもぴったりです♪

きのこのオイル煮

【*保存の目安*冷蔵庫で5日間】

免疫力

アンチエイジング

代謝アップ

ガーリックオイルがクセになるおいしさ！そのまま副菜やおつまみに、メインディッシュの付け合わせにも使えます。オリーブオイルのビタミンEで若々しさもキープ♪



【材料】作りやすい分量

ぶなしめじ…1袋 (200g)
えのきたけ…1袋 (200g)
エリンギ…1袋 (100g)
塩…小さじ1

A オリーブオイル…200cc
にんにく…2かけ
輪切り赤唐辛子…適量

【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。エリンギは長さを半分にし、ひと口大に切る。にんにくは薄切りにする。②鍋に (A) を入れ、弱〜中火にかける。香りが立ったらきのこ類・塩を加え、さっと混ぜる。③油が全体になじんだら蓋をして、弱火で15分煮る。

POINT

にんにくや唐辛子が焦げないように弱火でじっくり加熱しましょう。お子さんが食べる場合は唐辛子を抜いてください。

アレンジレシピ①

きのこベーコンのオイルパスタ

きのこ香るまろやかガーリックオイルが絶品

【材料】1人分

スパゲティ…100g
きのこのオイル煮…100g
ベーコン…30g
岩塩・黒こしょう…適量

【作り方】

①スパゲティはパッケージの表示通り茹で、水気を切る。ベーコンは幅1cmに切る。②フライパンに (A) を入れ、中火で炒める。③茹でたスパゲティを加えて絡め、器に盛り付け、岩塩・黒こしょうをふる。

POINT

ベーコンを加えて満足感をアップしました。ウインナーやツナもおすすです。



アレンジレシピ②

きのこのオイル煮と葉野菜のサラダ

風味豊かなきのこのオイル煮を、シャキシャキのレタスやベビーリーフと合わせてサラダ仕立てに。オイルごとドレッシング代わりに使えば、香りもコクも抜群です！



エリンギができるまで

長野県はエリンギの生産量が日本一！その中心が中野市です。一年を通して安定した品質を誇るエリンギの栽培方法や生産者のこだわりをご紹介します！

コリコリ食感が魅力！秋の人気者エリンギ

エリンギの栽培が日本で始まったのは1993年。まだ歴史は浅いものの、今では秋の食卓でも大人気のきのこです。ほんのり甘くクセのない味わいと、アワビのようなコリコリ食感が魅力で、和・洋・中どんな料理にもぴったり。食物繊維はキャベツの約2倍と豊富で、ダイエットや腸活食材としても注目されています。

「エリンギ」ができるまでは、動画でもチェック！▶



▲通常パックとそのまま使えて便利なカットエリンギ

- 【選び方】かき裏のヒダに張りがあり、軸が白く弾力のあるものが新鮮。
- 【主な栄養素】食物繊維、ナイアシン、カリウム、ビタミンB群。
- 【保存方法】冷蔵はキッチンペーパーに包み、保存袋に入れて4～5日で食べ切りましょう。カットして冷凍保存もOK！
- 【上手な切り方】縦切りでコリコリ感、輪切りでやわらか食感に。

エリンギができるまでをみてみよう！

培地作り



市内の培養センターで培地を作り、栽培ビンに詰めます。培地の材料は、コーンコブや米ぬか、天然の栄養成分です。

殺菌



培地を詰めたビンを、殺菌釜に入れ、高温の蒸気で殺菌します。雑菌をなくすことで、エリンギの菌を育ちやすくします。

接種



培地にエリンギの種菌（菌糸）を植え付けます。

培養（約35日間）



培養室に運び、室温約20℃、湿度70～75%の環境の中で菌糸（白い部分）をビン内にムラなく繁殖させます。

栽培施設へ

収穫



株をビンからはずし収穫します。1本1本大きさが異なり、傘も割れやすいため、人の手によって、ていねいに計量・袋詰めされた後、出荷されます。

生育（約5日間）



室温約10℃、湿度約90%の環境で、光を当てる時間や、換気の量を調整しながら、傘の形や大きさ、軸の長さを揃え、軸の太いエリンギに育てていきます。

芽出し（約8日間）



室温15～17℃、湿度90～95%の環境に8日ほど置くと芽が出ます。

菌かき



表面の古い種菌を取り、菌床を整え、エリンギの発生を促します。

Q.1 ケーアイ・オギワラさんについて教えてください

中野市で唯一、エリンギを栽培しています。市内の培養センターで培養した培地を導入し、菌かきから収穫・包装までを一貫して自社で行うことで、効率よく安定した品質のエリンギを生産しています。年間の生産量は約6,700トンです。



生産者 interview

株式会社ケーアイ・オギワラ
吉池 悠さん

2003年からエリンギ栽培を行っている株式会社ケーアイ・オギワラでは、人の手で品質管理を徹底した栽培施設で、一年中安定してエリンギを生産。新鮮でおいしいエリンギを全国へ届けています。



Q.4 エリンギ栽培のお仕事に就いてよかったことはありますか？

子どもの頃から肌がすごく弱く、ずっと肌荒れに悩まされていたのですが、入社してきのこを毎日食べるようになってから、肌の調子がすごく良くなりました。きのこのおかげで免疫力が上がったのかなと思っています。



Q.2 新鮮なエリンギを届けるために工夫していることは？

栽培施設には冷蔵設備を完備した出荷場が隣接しているので、包装後はすぐに低温で保管し、その日のうちに出荷できるようにしています。配送にも冷蔵トラックを使用し、輸送中の鮮度低下も防止。採れたての風味を損なわないように、店頭にお届けしています。



Q.3 エリンギ栽培で大変なことはありますか？

温度・湿度・光・換気などの条件のわずかな違いによって品質が左右されるため、経験を積んだ管理者が交代で、24時間体制で環境調整を行っています。生育状態に問題があった場合は必ず原因を究明して、問題解決のノウハウを蓄積しています。



Q.5 おすすめの食べ方を教えてください。

なんと言っても唐揚げがおすすめです！あと、ある料理家さんが提案していた低温調理法もぜひお試しください。カットしたエリンギをフライパンに敷き詰めて、オリーブオイルを少しかけて約70℃の低温で加熱します（きのこには触れず放置）。ひっくり返してまた5分同じように加熱すると、水分がしっかり抜けて、野生のきのこのような芳醇な香りと歯ごたえが楽しめます。これに塩をかけるだけでもおいしいですし、いろいろな料理にも使えます。手間はかかりますが、劇的においしくなりますよ！



こちらもおすすめ！
「エリンギの唐揚げ」
作り方は動画でチェック▶



産地TOPICS

イベント 「ナガノきのこ大祭2025」 ～きのこに触れて、キット・モット好きになる～

今年で10周年を迎える、きのこ好き必見の祭典。きのこの特売、きのこクラフトマーケット、ゲームなど、旬のきのこの魅力を五感で楽しめる一日です。きのこグルメを堪能できるキッチンカーも大集合！きのこ汁のふるまいもあります。えのたんも登場予定！



【日時】10月11日(土)
10:00～16:00
【会場】千曲市
信州の幸あずホール
【入場料】無料
詳しくはこちら▶

【毎月開催】ミニキャンペーン実施中 きのこセットやグッズをプレゼント

JA中野市では、きのこセットやグッズなどが当たるミニキャンペーンを毎月開催中！なかのきのこ新聞公式のLINEやInstagramをフォローしてご応募ください！



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やちゃっと菌ツマ）レシピを配信中！



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。



◀こちらからアクセス