

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  
【レシピ】  
きのこの常備菜

TAKE FREE  
ご自由にお取りください



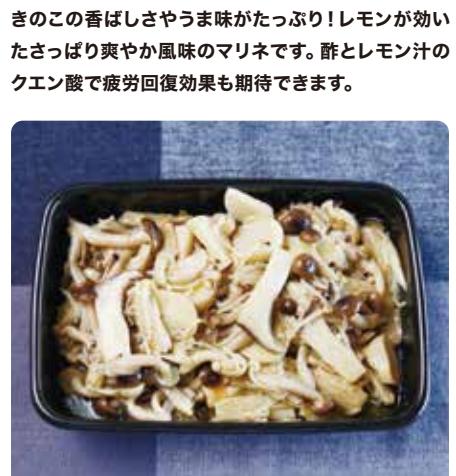
JA中野市

## 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



#### 【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。

【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



### 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や、お弁当にも！



#### 【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】

### きのこの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 お茶碗 井 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「ごはんがすむ！お茶碗丼」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！

食欲の秋はお茶碗丼がおすすめ！

- 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

A



◀きのこお茶碗丼シリーズは  
「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、  
「お茶碗丼」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

### 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。

きのこのフルーツの名産地・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

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！きのこセッテイグ  
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ケセになるおいしさ！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)	オリーブオイル…200cc
えのきたけ…1袋(200g)	にんにく…2かけ
エリンギ…1袋(100g)	エリンギ…1袋(100g)
塩…小さじ1	輪切り赤唐辛子…適量

A

塩…小さじ1

にんにく唐辛子…焦げないよう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。

POINT

#### アレンジレシピ①

### きのこベーコンのオイルパスタ

きのこ香るまるやかガーリックオイルが絶品

#### 【材料】1人分

スパゲティ…100g

A きのこのオイル煮…100g

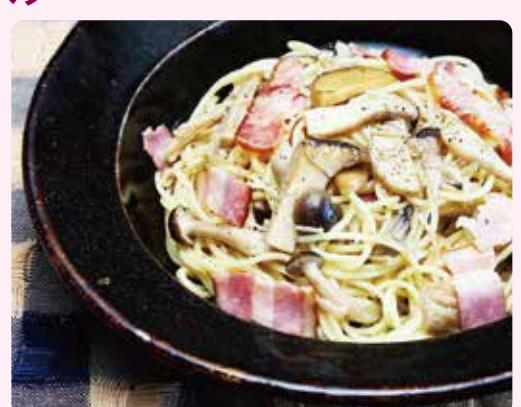
ベーコン…30g

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  
やツナもおすすめです。



### 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！



### きのこの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♪

# 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か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！▶



## エリンギができるまでを見てみよう！



### 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°C、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。



### 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°C、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°C、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ですことはありますか？**

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、輸送中の鮮度低下を防ぐ工夫をしています。



**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いただきたいです。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きて約70°C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。



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▶



**産地リポート**

**食育講座で子ども達が収穫体験！/ JA中野市の“きのこ先生”も大活躍/**

長野県北信地域振興局主催の「きのこの食育講座」が、2025年7月10日に、中野市南部学校給食センターで行われ、中野市立高丘小学校3年生33名の子ども達が参加しました。JA中野市のスタッフも“きのこ先生”として登場。動画上映やクイズで楽しくきのこの魅力を伝えました。「中野市は、えのきたけを日本一たくさん作ってるんだよ」の説明に、子ども達は大興奮！さらに、えのきたけを栽培ビンから収穫する体験では、緊張しながら一生懸命もぎ取ってくれました。楽しい体験を通して、子ども達は、これまで以上に「きのこ」に興味をもってくればことでしょう。これからもきのこをいっぱい食べてくださいね♪

**こどもきのこ新聞**

なかのきのこ新聞特別号『こどもきのこ新聞』も子ども達に配布。WEBからもご覧いただけます。▶

**QR code**

## 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。きのこグレ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  
信州の幸あんずホール  
【入場料】無料

詳しくはこちる▲

**[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

JJA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ね♪



**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やっと菌ツマ）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」パ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。新聞のパックナンバーもご覧いただけます。



@kinoko\_nakano なかのきのこ新聞



こちらから  
アクセス