

なかのきのこ新聞

冬号

Vol.21

【特集】
冬に効く！きのこ健康メソッドTAKE FREE
ご自由にお取りください

【レシピ】

きのこで楽しむ、冬のおやつ時間



JA中野市

きのこで楽しむ、冬のおやつ時間



香ばしいきのこはまるでナッツのよう！

バター不使用&グルテンフリーの新感覚スイーツ



- ・きのこは炒めてから加えることで、香ばしさが際立ち、食感もしっとり！
- ・まいたけのうま味とエリンギの歯ごたえが、チョコのビター感と絶妙にマッチ。
- ・焼き上がりにブランデーを塗れば、リッチな大人味にもアレンジできます。

お子さんにぴったりのお手伝い

きのこは、みじん切りにする前に手で割たりほぐしたりしてもらうと、子どもが楽しく参加できます。ボウルで材料を混ぜる作業も“お菓子作り気分”が味わえておすすめ。仕上げのエリンギのトッピングは、子どものアイデアが光るお楽しみ工程です。

湯せんやオーブンなどの加熱作業は大人が担当し、きのこを炒める工程もお子さんには離れて見てもらいましょう。

冬こそおすすめ

はじめよう！きのこ習慣+

きのこは、冬の元気を支えるおいしい味方。毎日の食卓にうま味と栄養たっぷりのきのこをプラスして、“冬のきのこ習慣”をはじめよう。



えのきを入れて“とろみ”スープに！



スープに



なべに



グラタンに

いつもの味噌汁やめんつゆを薄めたスープに細かく刻んだえのきたけを入れるだけで、自然にとろみが出て冷めにくく、体もぽかぽか温まります。子どもも飲みやすいので、スープジャーのお弁当や、夜に小腹が空いた時にもおすすめ！



きのこを3種以上使えば“うま味”が濃厚に！



なべに



グラタンに

ぶなしめじ・えのきたけ・エリンギ、いろいろな種類のきのこを入れるとうま味の相乗効果で感動のおいしさに！豆乳・味噌・塩だしなど、どんなスープにも合うからいろいろな組み合わせを楽しめます。細かく刻んで“肉団子”に混ぜ込むのも◎



濃厚クリーム系料理と相性抜群！

冬の定番料理グラタンにプラスすれば、バターやチーズのコクに、きのこのうま味が加わり、おいしく仕上がります。食感もアクセントになって、ボリュームもアップするので食べごたえもバツ通り。クリーム系やチーズ系のリゾットやパスタなどの料理にもたっぷり入れるのがおすすめです。



▲低糖質でヘルシーなグラタンレシピはこちら

PRESENT

中野市産「きのこ詰め合わせ」を10名にプレゼント



応募しめ切り
2026年1月23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。

JA中野市より、採れたて新鮮なきのこの数種類を組み合わせた詰め合せを抽選で10名様にプレゼントいたします！産地直送の風味豊かなきのこをお楽しみください。

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、アンケートにご回答の上、ご応募ください。
QRコードからもアクセス
<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▶

きのこで楽しむ、冬のおやつ時間

甘いものが恋しくなる冬。そんな季節こそ、体にやさしい“きのこおやつ”を。うま味と食物繊維がたっぷりのおやつなら、満足感はそのままに、腸からキレイをサポートしてくれます。今回は親子で楽しく作れる2品をご紹介。おいしく整うきのこおやつで、親子のひとときをヘルシーにお過ごしください。



えのき白玉だんご

【材料】2人分（16個）

えのきたけ…1袋（200g）

白玉粉…100g

水…60ml

A 砂糖…大さじ2

しょうゆ…大さじ1

みりん…大さじ1

水…100ml

<水溶き片栗粉>

片栗粉…小さじ2

水…大さじ1

【作り方】

- えのきたけは石づきを取り、細かく刻み、耐熱ボウルに入れる。ラップをかけ、電子レンジ（600W）で1分半加熱し、粗熱をとる。
- 白玉粉にえのきたけの半量・水を入れて、耳たぶくらいのかたさにならぐように丸める（約16個）。
- 沸騰した湯に入れ、浮いてから中火で1分ほど茹で、冷水にとる。
- 鍋に残りのえのきたけ・（A）を入れて中火にかける。煮立ったら弱火にし、<水溶き片栗粉>を加え、とろみをつける。
- 器に③を盛り、④をかける。



・えのきたけはレンジ加熱してから使うと、水分が出てまとまりやすくなります。

・白玉生地は「耳たぶくらい」のやわらかさがベスト！足りない場合は少しづつ水を追加して調整しましょう。

お子さんにぴったりのお手伝い

えのきたけの石づきを取って手でほぐす作業は、子どもが安心して参加できます。白玉をこねたり丸めたりする工程は、粘土遊び感覚で楽しめます。仕上げにみたらし餡をかける瞬間は、見た目の変化もあって達成感を味わえます。

えのきたけの加熱や白玉をゆでる作業は大人が担当し、餡にとろみをつける工程は、熱くなるので大人がサポートしましょう。

冬に効く！きのこ健康メソッド

寒さで体がこわばる冬こそ、きのこの出番。きのこには冬を健やかに過ごすための栄養がたっぷり詰まっています。きのこパワーを取り入れて、冬をハッピーに乗り切ろう！



免疫力 × きのこ

体を温め、冬の不調をブロック！



寒さや乾燥、寒暖差で体調を崩しやすい冬。そんな季節に頼れるのが、きのこの免疫パワーです。きのこに含まれるβ-グルカンは、体内の免疫細胞を刺激してウイルスへの抵抗力を高める働きがあり、風邪予防にも効果的。また、きのこには日光不足で不足しがちなビタミンDも多く含まれ、免疫機能を支えてくれます。おすすめは、しょうがときのこを組み合わせた料理。体を芯から温め、冷え性対策にもぴったり。お味噌汁や炒め物などにプラスするだけなので、毎日気軽に続けられるのが魅力です。きのこで冬の不調を寄せつけない、強い体をつくりましょう。



きのこと卵の生姜チャーハン

免疫機能を支えるきのこ、体を芯から温めるしあわせを組み合わせた、冬にうれしいチャーハン。3種のきのこを使ってるので風味もうま味も抜群です。

【材料】2人分

えのきたけ…1/2袋 (100g)
茶えのきたけ…1/2袋 (75g)
ぶなしめじ…1/2袋 (100g)
白飯…茶碗2杯分
おろし生姜…大さじ1
卵…1個

塩…少々
油…小さじ1
ごま油…大さじ1
鶏がらスープの素 (顆粒) …小さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
黒こしょう…少々



▲レシピはこちら



手羽先としめじのサムゲタン風

ぶなしめじと手羽先で作る滋養たっぷりのスープ。鶏の骨から溶け出すアミノ酸ときのこの抗酸化成分で免疫機能をサポート。にんにくの殺菌作用で風邪予防にも◎

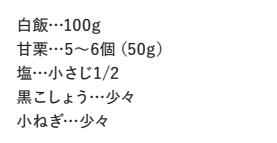
【材料】2人分

ぶなしめじ…1/2袋 (100g)
手羽先…4本 (200g)
水…600ml
長ねぎ…1/2本
にんにく…1片
生姜…1片

白飯…100g
甘栗…5~6個 (50g)
塩…小さじ1/2
黒こしょう…少々
小ねぎ…少々

▲レシピはこちら

▲レシピはこちら



イベントリポート

今年も大盛況！きのこづくしイベント「ナガノきのこ大祭」／



きのこ好きの祭典「ナガノきのこ大祭2025」が、10月11日（土）に信州の幸あんずホール（千曲市）で開催されました。今年で10周年を迎えた人気イベントだけあって、会場は多くの人が賑わいました。

J.A中野市のブースでは、6種のきのこを詰め合わせた「きのこセット」を販売。1袋500円の超お買い得価格とあって多くの方にお買い求めいただきました。無料きのこ汁ふるまいや、きのこ料理を提供するキッチンカーも行列ができるほどの盛況ぶり！クラフトマーケットやきのこゲーム、ワークショップなどきのこを楽しむコーナーは、家族連れに大人気。多くの方が“美味しい”“楽しい”きのこの魅力に触れたきのこづくしイベントは無事終了。来年も楽しみです♪

J.A中野市ブースの試食
「きのこカレー炒め」は大人にも子どもにも大好評！

えのきたけをはじめ高級な黒あわび茸まで入った超お得なきのこセット

当日はJ.A中野市の
人気キャラクター
「えのたん」も登場▶



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。
登録者数1万人突破！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（きのこのツマミを食いやちゃっと菌ツマ）レシピを配信中！

きのこレシピ専用サイト
「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。
こちらのQRコードからアクセス▶



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。

こちらのQRコードからアクセス▼

<https://nakano-kinoko.com/>

なかのきのこ新聞 検索

