

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

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。



スープに



えのきを入れて“とろみ”スープに！

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！



なべに



きのこを3種以上使えば“うま味”が濃厚に！

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◎



グラタンに



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kokoro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ッチリ。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
※写真はイメージです
※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数種類を組み合わせた詰め合わせを抽選で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。

https://nakano-kinoko.com



▲QRコードからもアクセス

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、満足感はそのままだに、

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品をご紹介します。

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。

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

きのこのガトーショコラ

【材料】パウンド型（18cm）1台分

エリンギ…1袋（100g）
まいたけ…1袋（100g）
チョコレート…100g
卵…2個
きび砂糖…70g
牛乳…大さじ2
米粉…60g
ココアパウダー（無糖）…15g
ベーキングパウダー…小さじ1/2

【作り方】

①エリンギは半量を厚さ5mmの半月切りに、残りは粗く刻む。まいたけは粗く刻む。チョコレートは湯煎で溶かす。オーブンは170℃に予熱する。②フライパンにきのこ類を入れ、中火で炒めて焼き色をつけ、粗熱をとる。③ボウルに卵を割り入れ、きび砂糖・牛乳を加えて混ぜる。チョコレートを加え、なじませる。④（A）をふるい入れ、さっくり混ぜる。⑤②のきのこ（粗く刻んだもの）を加えて混ぜ、クッキングシートを敷いた型に流す。⑥表面に②のエリンギ（半月切り）を並べ、オーブンで40分焼く。



POINT

- 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い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。

えのきのとろみでなめらかな口あたり！
食物繊維豊富なヘルシー和スイーツ

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
砂糖…大さじ2
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
水…100ml

<水溶性片栗粉>
片栗粉…小さじ2
水…大さじ1

【作り方】

①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。②白玉粉にえのきたけの半量・水を入れてこねる。耳たぶくらいのかたさになったら団子状に丸める（約16個）。③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。④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、<水溶性片栗粉>を加え、とろみをつける。⑤器に③を盛り、④をかける。



POINT

- 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ず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、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。

おすすめ
レシピ

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ょうがを組み合わせ、冬にうれしいチャーハン。3種のきのこを使ってい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



おすすめ
レシピ

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



イベントリポート

今年も大盛況!きのこづくりイベント「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)に信州の幸あみずホール(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、会場は多くの人で賑わいました。

JA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りイベントは無事終了。来年も楽しみです!

JA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JA中野市の人気キャラクター「えのたん」も登場!



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。



こちらのQRコードからアクセス

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(きのこのツマミ食いちゃちゃと菌ツマ)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」

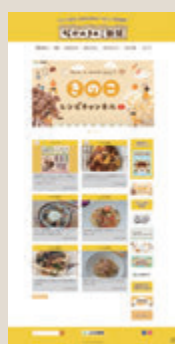


NAKANO KINOKO RECIPE

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。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



@kinoko_nakano



なかのきのこ新聞

