



おいしいきのこ、まずはクリック!

魚沼きのこ

検索

カキッ!

<http://uonumakinoko.jp>



発行：魚沼きのこ・山菜振興協議会
(連絡先：南魚沼地域振興局 林業振興課内)
TEL 025-772-8266 FAX 025-772-8289



誰でも作れる
魚沼きのこの
アイデア
レシピ集

はじめに

魚沼きのこ・山菜振興協議会は、魚沼地域できのこ生産や山菜加工に携わっている生産者、JA等で組織している団体です。

自然豊かで雪深い魚沼の地で、私たちは、地域の自然条件にあったものとして永年きのこづくりと山菜加工を行ってきました。きのこについては、幸い消費者の皆様の御理解を得られ、全国的にも有数の産地となっています。

私たちは、消費者の皆様に安全・安心でおいしいきのこを提供するため、日々努力を続けております。私たちが一生懸命作ったきのこを皆様からよりおいしく食べていただく一助となるよう、これまで5年間にわたりきのこレシピコンテストを実施してまいりました。

このたび、コンテストの歴代入賞作品も相当数となったことから、改めてその中から厳選したお勧めレシピとして消費者の皆様にお届けいたします。

私たちは、安全・安心でおいしい魚沼きのこを選んでいただけるよう消費者の皆様と共に歩んでまいります。

平成27年10月

魚沼きのこ・山菜振興協議会
会長 関 文夫



も く じ

おかず (和風)

- 豚肉ときこのこのピリカラ佃煮……………3
- きのこのかんずり和え……………4
- きのこドーム……………5
- きのこの夏☆2011……………6
- 3種のきのこのお好み焼き……………7
- 冷奴のきのこドレッシング……………8
- 夏のモリモリ塩きのこ……………9
- きのこの旨煮……………10
- 鶏ときこのうま煮……………11
- きのこの巾着煮……………12

おかず (洋風)

- 葉酸たっぷり！
- きのこお豆のマリネ……………13
- きのこ・野菜たっぷり
- 「きゃべつケーキ」……………14
- きのこチリコンカン……………15
- エノキ茸deナポリタン♪……………16
- 超手間ナシ！
- カラフルエリンギチーズ焼き……………17
- きのこセブんとトマト煮……………18
- たっぷりきのこのキムチチーズ焼き……………19

おかず (中華風)

- きのこしらたきの
- ヘルシー中華きんぴら……………20
- きのこdeヘルシーバンバンジー……………21
- たっぷりきのこのトマトマーボー……………22

主 食

- レンジできのこごはん……………23
- きのこどっさりピザ……………24
- たっぷりきのこの梅風味ソーメン……………25

スープ・鍋物

- たっぷりきのこのサンラータン……………26
- 黄色のきのこスープ……………27
- ポカポカきのこの
- ジンジャーミルクスープ……………28
- たっぷりキノコの和風タジン……………29
- きのこ鶏鍋……………30

- きのこの豆知識……………31~32
- 魚沼きのこの取り組み……………33
- 魚沼きのこの紹介……………34

魚沼地域

この
の
ホット
スポット

魚
沼

新潟県は全国でも有数のきのこ産地です。長野県に次ぐ全国第2位の生産量を誇っています。その中でも、魚沼地域（魚沼市、南魚沼市、十日町市、津南町、湯沢町）では、新潟県内の約6割のきのこを生産しています。魚沼地域はきのこの一大産地です。



豚肉ときこの ピリカラ佃煮

調理時間
30分

1人分
159 kcal

■材料 2人分

- ・ぶなしめじ……………70g
- ・えのきたけ……………80g
- ・エリンギ……………20g
- ・豚肉……………40g
- ・万能ネギ……………適量
- ・鷹の爪……………1本(輪切り)
- ・生姜汁……………小さじ1
- ・サラダ油……………小さじ2/3
- A 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1と1/3
- みりん……………大さじ1と1/3

■作り方

- ① 石づきを取ったきのこを適当な大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れ豚肉を炒める。
- ③ 生姜汁、鷹の爪を入れ水分が出たらきのこを入れる。
- ④ 全体にしんなりしたら、Aを入れる。
- ⑤ 水分がなくなるまで10～15分間位煮詰める。
- ⑥ 器に盛り、万能ネギを添える。

ごはんにかけて丼ぶり風にしてもOK!
辛さはお好みで。



きのこの かんずり和え

調理時間
20分

1人分
125 kcal

■材料 2人分

- ・ぶなしめじ……………180g
- ・えのきたけ……………100g
- ・長ネギ……………1本
- ・鯉節……………適量
- ・かんずり……………大さじ4
- ・三つ葉……………適量

■作り方

- ① 鯉節でだしをとる。
- ② ぶなしめじ、えのきたけは石づきを取り、4cm程度の長さに切り、茎をほぐす。
- ③ ②を①のだし汁で5分程度ゆで、水をよくきっておく。
- ④ 長ネギをみじん切りにする。
- ⑤ ③、④とかんずりをよく混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、三つ葉をのせて完成。

かんずりの辛さと酸味、長ネギの風味がたまらない!
ごはんがすすむ♪



ぶなしめじ
えのきたけ
エリンギ
しいたけ
まいたけ
なめこ
ひらたけ
きくらげ

蒸すことで出てくるスープが味の決め手♪

きのこドーム

調理時間
40分

1人分
261kcal

■ 材料 4人分

・ぶなしめじ	150g
・えのきたけ	150g
・えのきたけ(刻む)	50g
・エリンギ	4~5本
・長ネギ	1/2本
・万能ネギ	適量
・めんつゆ	適量
・片栗粉	適量
・サラダ油	適量
ひき肉	200g
パン粉	50g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	少々
塩こしょう	少々
卵(M)	1個

■ 作り方

- ① エリンギを薄くスライスし、ボールの内側に並べておく。
 - ② ぶなしめじ、えのきたけ、長ネギを刻み、熱して油をひいたフライパンで炒め、冷ましておく。
 - ③ 冷ました②とAをボールでよく混ぜ、①のエリンギの上にギュッと入れる。
 - ④ 鍋に少量水を入れ、③のボールを入れ、蓋をして20~30分蒸す。
 - ⑤ 皿にひっくり返し、でてきたスープに水適量を足し、えのきたけ(刻む)を加えて蒸立て、めんつゆで味付けをする。片栗粉でとろみをつけ、きのこドームにかける。万能ネギをのせて完成。
- ※きのこを炒めるとカサが減るのでたっぷり入れます!!
※ボールは油をぬらなくてもOK。エリンギが大きかったら刻んで一緒に具にしても◎。
※肉ダネを入れたらギュッと押してから蒸してください。
※ドームの頂点から下へ穴を開けると火が通りやすいです。



ぶなしめじ
えのきたけ
エリンギ
しいたけ
まいたけ
なめこ
ひらたけ
きくらげ

きのこの夏☆2011

調理時間
15分

1人分
84kcal

■ 材料 2人分

・ぶなしめじ	40g
・えのきたけ	40g
・まいたけ	40g
・オクラ	2本
・きゅうり	1本
・生姜	10g
・かにかまぼこ	2本
・生もずく	400ml
A	
ボン酢	大さじ2
マヨネーズ	小さじ2
梅干し	10g

■ 作り方

- ① 食べやすい大きさに切ったきのこをタッパに入れ600Wの電子レンジで1分加熱し、冷ます。
- ② きゅうりと生姜は千切り、オクラはゆでて小口切りにし、かにかまぼこはほぐしておく。
- ③ Aを混ぜ合わせてソースをつくる。
- ④ ①のきのこ生姜、かにかまぼこ、もずくを③のソースと合わせる。
- ⑤ 器にきゅうり、オクラを盛り、④のをせて出来上がり。

梅干しの酸味、生姜でさっぱり♪
夏バテ解消!



ふなしめじ
えのきたけ
エリンギ
しいたけ
まいたけ
なめこ
ひらたけ
きくらげ

豚肉を入れたり、トッピングを
代えることで色々楽しめる一品。

3種のきのこの お好み焼き

調理時間
40分

1人分
579 kcal

■ 材料 2人分

- | | |
|----------------------------|----------------|
| 1. えのきたけ……100g | } 1~3の
総重量が |
| 2. 生しいたけ……小3個 | |
| 3. キャベツ……2、3枚 } 200g | |
| ・エリンギ
(薄切り豚肉の代わり) ……50g | |
| ・天かす………50g | |
| ・桜えび………50g | |
| ・卵………2個 | |
| ・薄力粉………100g | |
| ・牛乳………25mℓ | |
| ・ベーキングパウダー……大さじ1/2 | |
| ・だしの素………小さじ1/4 | |
| ・水………100mℓ | |
| ・サラダ油………適量 | |
- ※お好み焼きソース、青のり、鰹節、
紅しょうが、マヨネーズなど

作り方

- ① 細かく刻んだえのきたけ、水、牛乳を入れ、ミキサーにかける。
- ② 生しいたけ(軸も!)をみじん切りにする。エリンギは縦に薄く切る。キャベツは1cm四方の粗みじん切りにする。
- ③ 薄力粉、ベーキングパウダー、だしの素をボールに入れる。薄力粉はふるいながら入れる。
- ④ ③のボールに、①を3回に分けて入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 生しいたけ、キャベツ、卵、天かす、桜えびをボールに入れ、よく混ぜる。
- ⑥ フライパンに油を少量入れ、火にかけ、ボールの中身を入れる。(お好みの大きさに成形)。
- ⑦ エリンギをのせ、蓋をして2分、裏返して2分焼く。再び裏返して、今度は蓋を外して、2分焼く。再度裏返して2分焼き、皿に盛る。
- ⑧ ボールの中身がなくなるまで⑥~⑦を繰り返す。
- ⑨ お好み焼きソース、青のりなどを自由にトッピングする。



ふなしめじ
えのきたけ
エリンギ
しいたけ
まいたけ
なめこ
ひらたけ
きくらげ

冷奴の きのこドレッシング

調理時間
10分

1人分
152 kcal

■ 材料 2人分

- ・エリンギ………1本
- ・まいたけ
(ふなしめじでも良い)………50g
- ・豆腐………1丁
- ・みょうが………1個
- ・大葉………2枚
- ・玉ネギ………少々
- A [めんつゆ………大さじ2
- 酢………大さじ2
- ごま油………小さじ2

作り方

- ① エリンギ、まいたけ(ふなしめじ)は縦割りにして素焼きにする。
- ② みょうが、大葉、玉ネギは薄くスライスする。
- ③ Aを混ぜ合わせた中に①と②を入れてつけ込む。
- ④ 豆腐の上に③をかけて出来上がり。

みょうが、大葉の香りが良く、
さっぱりとした夏らしい一品。



ぶなしめじ
えのきたけ
エリンギ
しいたけ
まいたけ
なめこ
ひらたけ
きくらげ

夏のモリモリ塩きのこ

調理時間
10分1人分
53kcal

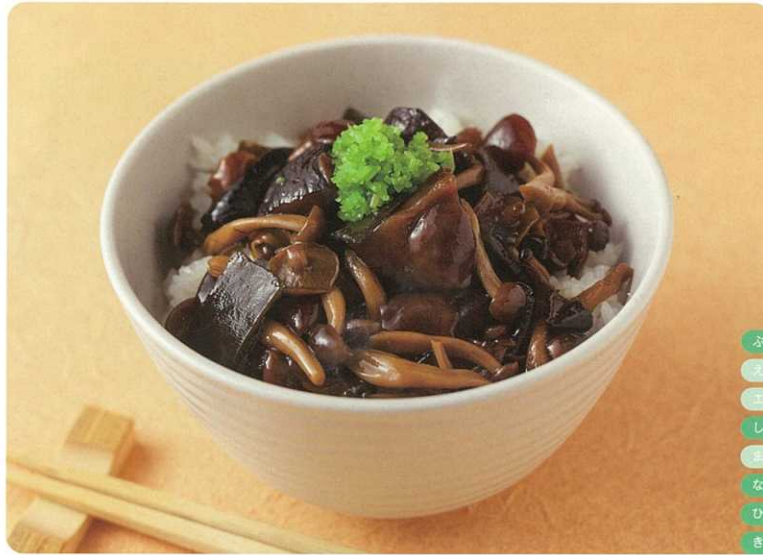
■ 材料 2人分

A	ぶなしめじ	30g
	えのきたけ	70g
	エリンギ	1/2本
	しいたけ	1枚
B	きゅうり、ナス	各1/3本
	みょうが	1/3個
	青じそ	2枚
C	塩	小さじ1/3
	酒	小さじ5
	みりん	小さじ2
	塩	小さじ1/3
	鷹の爪(輪切り)	少々
酢	小さじ1	

■ 作り方

- ① Bをみじん切りにし、塩を振っておく。
- ② Aをみじん切りにし、鍋に入れ、Cを加えて中火にかける。
- ③ ②のあくをとり、3分程度煮詰めて、アルコールを飛ばす。火を止めてから酢を加え、冷ましておく。
- ④ ①を流水にさらし、水分を絞って③と合わせる。

キンキンに冷やした後は、
アツアツごはんにかけて…
そうめんやそばの薬味として…
冷奴やサラダに…
アレンジは自由自在です。



ぶなしめじ
えのきたけ
エリンギ
しいたけ
まいたけ
なめこ
ひらたけ
きくらげ

きのこの旨煮

調理時間
40分1人分
74kcal

■ 材料 2人分

A	ぶなしめじ	90g
	乾しいたけ	2個
	なめこ	50g
	ひらたけ	50g
	きくらげ	(水で戻した状態で) 10g
	昆布	10g
	水(乾しいたけ用)	300ml
	三つ葉	適量
	水	75ml
	みりん	大さじ1/2
A	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	だしの素	適量

■ 作り方

- ① 乾しいたけを300mlの水で戻しておく。戻し汁は味のベースになるので捨てないこと。
- ② きのこ昆布は一口大に大きさを揃えておく。
- ③ ①の戻し汁と②、Aを鍋に入れて、焦げ付かないようにかき混ぜながら煮含める。
- ④ 冷める過程で煮汁を吸って旨みが増すので少し煮汁を残して火を止める。
- ⑤ 器やごはんに盛り、刻んだ三つ葉をのせる。

乾しいたけの戻し汁が味の決め手!
山採りきのこを使うとさらに深みのある味に!



ふなしめじ
えのきたけ
エリンギ
しいたけ
まいたけ
なめこ
ひらたけ
きくらげ

鶏ときのこのうま煮

調理時間 20分
1人分 321kcal

■材料 2人分

- ・ふなしめじ、えのきたけ、エリンギ、しいたけ、まいたけ……………各100g
- ・なめこ……………50g
- ・鶏もも肉……………150g
- ・インゲン……………3本
- ・パプリカ……………適量
- ・水……………250ml
- ・片栗粉……………適量
- A 生姜……………1片
- 鷹の爪……………1/2本
- しょうゆ、みりん…大さじ1と1/3
- 酒……………適量
- 砂糖……………小さじ2と2/3
- だし液……………適量

■作り方

- ① 水を沸かしてAを入れて、甘辛く味付けする。
- ② 鶏肉を一口大に切って片栗粉をつけて煮込む。
- ③ 食べやすい大きさに切ったきのこを入れて煮込む。
- ④ ゆでたインゲン、パプリカをかざって出来上がり。

甘辛いタレが鶏肉ときのこに絡み合い、ベストマッチ!



ふなしめじ
えのきたけ
エリンギ
しいたけ
まいたけ
なめこ
ひらたけ
きくらげ

きのこの巾着煮

調理時間 10分
1人分 148kcal

■材料 2人分

- ・ふなしめじ、えのきたけ、しいたけ、まいたけをミックスして、すぼめた手のひら山盛り3杯
- ・にんじん細切り……………少々
- ・つけ合わせ用にんじん…2cm
- ・ぎんなん……………数粒
- ・油揚げ……………2枚
- ・めんつゆ(5倍)……………40ml
- ・水……………800ml
- ・生姜……………10g
- ・だし液……………適量

■作り方

- ① 小鍋に水、めんつゆ、だしの液を入れ煮立たせておく。
- ② きのは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。にんじんは細切りにする。
- ③ ②を耐熱容器に入れラップして、700Wレンジで1分30秒加熱(しんなりさせ、量を減らす)。生姜はすりおろしておく。
- ④ 油揚げを半分に切り、加熱したきのこ、にんじん、生姜を詰め、つまようじで閉じる。①の小鍋の煮汁に入れ、中火で煮て完成(つけ合わせのにんじん、ぎんなんも一緒に煮る)。

和風で上品な味。
鍋物やおでんなどにもオススメ!



ぶなしめじ
えのきたけ
エリンギ
しいたけ
まいたけ
なめこ
ひらたけ
きくらげ

葉酸たっぷり！ きのことお豆のマリネ

調理時間 10分
1人分 297kcal

■材料 2人分

- ぶなしめじ、エリンギ、しいたけ、まいたけ……………合わせて200g
- 豆水煮(大豆、ヒヨコ豆など)……………80g
- 青じそ……………3枚
- 水……………適量
- 塩……………小さじ2/3
- 酒……………大さじ2/3
- 菜種油(サラダ油)……………大さじ2
- ニンニク……………2/3片
- A 酢……………大さじ2
- 梅干し……………1個
- 塩……………小さじ2/3
(塩は梅干しの塩分によって加減してください)

■作り方

- きのこの石づきを取り、小房分けにし、食べやすい大きさに切る。ニンニクをみじん切りにする。
- 大きめの鍋に湯を沸かし、塩と酒を入れる。
- きのこを1分位ゆでて水切る。
- フライパンに油をひき、ニンニクを軽く炒める。ニンニクの色がつく前に火を止め、冷ましてから酢、塩を入れる。さらに、梅干しは箸でつぶすように加える。
- きのこ豆水煮を④にかからめ、冷蔵庫で20分位冷やす。
- 食べる直前に千切りにした青じそをのせて出来上がり。

さっぱりして葉酸たっぷり！
妊婦の方にもオススメ。



ぶなしめじ
えのきたけ
エリンギ
しいたけ
まいたけ
なめこ
ひらたけ
きくらげ

きのこを細かく刻んでいるので、きのこが苦手なお子さんにどうぞ。チーズをのせて焼いてもgood!

きのこ・野菜たっぷり 「きやべつケーキ」

調理時間 25分
1人分 128kcal

■材料 4人分

- (白)ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、まいたけ…各100g
- しいたけ……………2枚
- ひき肉……………100g
- キャベツ……………大3枚
- 玉ネギ……………1/4個
- ミックスベジタブル……………適量
- イタリアンパセリ……………適量
- 豆腐……………1/6丁
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- ケチャップ……………大さじ3
- コンソメor中華スープの素……………小さじ1と1/2
- 片栗粉……………少々

■作り方

- 大きめの鍋に湯を沸かし、キャベツを1～2分位ゆで、水切る。
- きのこは石づきを取り、0.5cm位の輪切り。エリンギだけは手で削ぎ、適当な大きさに切る。玉ネギはみじん切りにする。
- きのこ、ひき肉、玉ネギ、ミックスベジタブル、塩、こしょうを混ぜ、豆腐を加え、さらに混ぜる。(きのこは少し残しておく)
- 鍋にゆでたキャベツ2枚を敷き、その上に③を半分のせ、さらに残りのキャベツ1枚をのせ、その上に③の残りをのせ、具がはみださないように包む。
- ヒタヒタになる位の水を入れ、コンソメまたは中華スープの素を加え、アルミホイル等で落とし蓋をする。蓋をしてグツグツ中火で5分煮る。ケチャップを加え、さらに10分位煮て味見をし、塩、こしょうで味を調える。
- 煮汁を器にとり、皿を鍋にのせてひっくり返す。煮汁をそのままかけてもいいが、水溶き片栗粉でとろみをつけてもOK。
- 皿に盛り付け、③で残したきのこをゆでて上のにのせ、イタリアンパセリを添え、完成。



ぶなしめじ
えのきたけ
エリンギ
しいたけ
まいたけ
なめこ
ひらたけ
きくらげ

きのこチリコンカン

調理時間 30分
1人分 213kcal

■材料 2人分

- ・ぶなしめじ……………90g
- ・えのきたけ……………50g
- ・しいたけ……………1～2枚
- ・まいたけ……………25g
- ・なめこ……………50g
- ・豆水煮……………50g
- ・にんじん、セロリの茎…各1/4本
- ・玉ネギ……………1/4個
- ・豚ひき肉……………50g
- ・ホールトマト(カット)…1/2缶
- ・コンソメ……………1/2個
- ・塩……………小さじ1/2
- ・白ワイン……………25ml
- ・砂糖……………小さじ1/4
- ・オリーブ油……………大さじ1/2
- ・粉パセリ……………適量

■作り方

- ① 豆水煮を水切りする。
- ② きのこは小さく刻む。
- ③ 玉ネギ、にんじん、セロリの茎も小さく刻む。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ⑤ 玉ネギ、にんじん、セロリの茎を入れ、炒める。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、なめこ以外のきのこ豆水煮を入れる。
- ⑦ きのこに火が通ってきたらホールトマトとなめこを入れる。
- ⑧ ひと混ぜしてワインとコンソメ、砂糖、塩を入れて煮る。
- ⑨ 落とし蓋をして水分がなくなるまで10分位煮る。
- ⑩ 器に盛り、粉パセリをのせる。

パンにつけてもよし、パスタと絡めてもよし!



ぶなしめじ
えのきたけ
エリンギ
しいたけ
まいたけ
なめこ
ひらたけ
きくらげ

エノキ茸 de ナポリタン♪

調理時間 10分
1人分 242kcal

■材料 2人分

- ・えのきたけ……………200g
- ・ベーコン……………2枚
- ・にんじん……………1/2本
- ・イタリアンパセリ……………適量
- ・卵……………1個
- ・塩こしょう……………少々
- ・ケチャップ……………適量
- ・粉チーズ……………少々
- ・サラダ油……………少々

■作り方

- ① えのきたけの石づきを取り、バラバラにほぐす。
- ② ベーコンを1cm幅に、にんじんを千切りに切る。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、炒り卵を作り、皿に取っておく。
- ④ 再度サラダ油をひき、①と②を炒め、しんなりしてきたら塩こしょうとケチャップで味を調え、③の炒り卵を加えて混ぜる。
- ⑤ 皿に盛りつけて粉チーズ、刻んだイタリアンパセリをかけて出来上がり。

パスタの代わりにえのきたけ!
冷めてもおいしいので、お弁当のおかずどうぞ。