



ぶなしめじ
きのこ
エリンギ
しいたけ
まいたけ
なめこ
ひらたけ
まくらげ

超手間ナシ！ カラフルエリンギチーズ焼き

調理時間 10分
1人分 173kcal

■材料 2人分

- ・エリンギ……………1本
- ・ウインナー……………1本
- ・赤ピーマン……………1/4個
- ・ピザチーズ……………70g
- ・黒ごま……………少々
- ・ガーリックパウダー、黒こしょう……………少々
- ・粉バセリ……………適量

■作り方

- ① エリンギ、ウインナーは薄切り。ピーマンは細かく刻んでおく。
- ② フライパンに、チーズを敷きつめて、材料をトッピングする。
- ③ 弱～中火でチーズを溶かし、油が出てきたらペーパーでふき取る。
- ④ 表面がカリカリしてきたら（7分位）、皿に盛り、粉バセリをかけて出来上がり。

エリンギのシャキシャキ感、
チーズのパリッと感が楽しい一品。



ぶなしめじ
きのこ
エリンギ
しいたけ
まいたけ
なめこ
ひらたけ
まくらげ

きのこセブんと トマト煮

調理時間 15分
1人分 76kcal

■材料 2人分

- ・ぶなしめじ……………40g
- ・白ぶなしめじ……………25g
- ・エリンギ……………25g
- ・しいたけ……………1枚
- ・まいたけ……………25g
- ・白まいたけ……………20g
- ・なめこ……………20g
- ・ニンニク……………1/4片
- ・イタリアンバセリ……………適量
- ・塩昆布……………5g
- ・ホールトマト(缶)……………1/4缶
- ・バター……………2.5g
- ・オリーブ油……………小さじ1
- ・片栗粉……………適量

■作り方

- ① なめこは湯通ししてザルにあげ、その他のきのこは割いて小分けにする。
- ② フライパンを熱し、バターとオリーブ油をしっかり熱して、ニンニクを炒める。ニンニクに色がついたら①を入れて、しんなりするまで中火で炒める。
- ③ ②にホールトマトを入れ、トマトをつぶしながら煮込む（2～3分）。
- ④ 塩こんぶを入れて5分煮込む。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り、イタリアンバセリを添えて出来上がり。

塩昆布のみの味付けで、とっても簡単♪



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

たっぷりきのこの キムチーズ焼き

調理時間 15分
1人分 279kcal

■ 材料 2人分

- ・ぶなしめじ……………180g
- ・えのきたけ……………100g
- ・エリンギ……………2本
- ・白菜キムチ……………120g
- ・とろけるビザ用チーズ…適量
- ・ネギ(小口切り)……………適量
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・塩、こしょう……………少々

■ 作り方

- ① ぶなしめじは石づきを取ってほぐす。えのきたけは石づきを取って2~3等分にエリンギは縦半分の6~8等分に切る。
- ② フライパンでマヨネーズを温め、①を炒める。きのこに火が通ったらキムチを加え、塩、こしょうで軽く味を調える。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、とろけるチーズをかけてチーズが溶けるまで焼く。仕上げにネギを散らして出来上がり。

キムチとチーズがベストマッチ!
ネギも絶妙。



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

きのことしらたきの ヘルシー中華きんぴら

調理時間 10分
1人分 79kcal

■ 材料 2人分

- ・きのこ(ぶなしめじ、えのきたけ)
(エリンギ、しいたけ)
……………合わせて100g
- ・しらたき……………40g
- ・きぬさや……………適量
- ・ごま油……………小さじ1
- ・鷹の爪……………少々
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・オイスターソース…大さじ1/3
- ・みりん……………大さじ1/2
- ・酒……………大さじ1/2
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・白ごま……………適量

■ 作り方

- ① しらたきは3cm幅にカットして、下ゆでしておく。きのこは石づきを取り、薄切りにする。
- ② フライパンにごま油をひいて鷹の爪を加え、しらたき、きのこを加えて炒める。Aを加えて汁気なくなるまで炒める。
- ③ お皿に盛り付け、白ごまをかけ、きぬさやを添える。

冷めてもおいしい、
きのことしらたきのヘルシーレシピ♪



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de ヘルシーバンバンジー

調理時間 20分
1人分 376kcal

■ 材料 2人分

- ・ぶなしめじ……………200g
- ・エリンギ……………100g
- ・鶏むね肉……………250g
- ・長ネギ(小口切り)……適量
- ・酒……………大さじ1
- ・長ネギの青い部分
(鶏肉の臭み抜き用)……1/2本
- ・塩こしょう……………適量
- ・白炒りごま……………適量
- ・酢……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ1/3
- ・食べるラー油……………小さじ2
- ・塩……………少々

■ 作り方

- ① 鶏むね肉は耐熱容器に入れ、塩こしょうをし、酒をふりかけ、斜め切りにした長ネギを1/2本のせ、500Wのレンジに3分かき、粗熱をとり、薄切りにする。(レンジに入れた長ネギは取り除く)
- ② エリンギは手で割き、ぶなしめじはほぐし、耐熱容器にのせ、500Wのレンジに5分かけてしんなりさせる。
- ③ Aをよく混ぜ合わせる。
- ④ 大皿に鶏むね肉をならべ、きのこをのせ、長ネギの小口切りと白炒りごまを散らし、③をかけて出来上がり。

レンジで簡単♪
ごはんがすすむピリ辛ごま風味。



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

たっぷりきのこの トマトマーボー

調理時間 15分
1人分 220kcal

■ 材料 2人分

- ・ぶなしめじ……………90g
- ・えのきたけ……………100g
- ・エリンギ……………1本
- ・豚ひき肉……………100g
- ・トマト……………1個
- ・長ネギ……………3cm
- ・生姜、ニンニク……………各1片
- ・長ネギの青い部分(小口切り)……………適量
- ・鶏ガラスープ……………100ml
- ・オイスターソース…大さじ1
- ・豆板醤……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・ごま油、水溶き片栗粉…適量
- ・粉山椒……………適量(お好みで)

■ 作り方

- ① エリンギは食べやすく切り、ぶなしめじとえのきたけは石づきを取って小房に分ける。トマトはざく切り、生姜、ニンニク、長ネギはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、生姜、ニンニク、長ネギを加えて炒める。香りがでたらひき肉を加え、肉の色が変わってきたらきのこ、トマトの順に加えて炒める。
- ③ きのこに火が通ったらAを加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げに粉山椒を振りいれネギの小口切りを散らす。

トマトの酸味でさっぱりマーボー♪



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
あくほり

レンジできのこごはん

調理時間 10分
1人分 316kcal

■材料 4人分

- きのこ(種類は何でもOK)
今回はぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ……………各50g
- 炊き立てごはん……………茶碗4杯分
- 生姜(みじん切り)……………大さじ1
- 白ネギ(みじん切り)……………大さじ2
- 濃口しょうゆ……………大さじ1/2
- みりん……………大さじ1
- 料理酒……………大さじ1
- 昆布茶……………小さじ1
- 炒りごま……………大さじ1
- 大葉……………3枚
- 梅干し……………1個

■作り方

- ぶなしめじは石づきを取り、2cm長さに切りほぐす。エリンギは3等分して、手で割く。えのきたけは石づきを取って、3等分してほぐす。
- 耐熱ガラスの容器に①のきのこ、生姜(みじん切り)、白ネギ(みじん切り)、濃口しょうゆ、みりん、料理酒、昆布茶を入れて、蓋をして600Wレンジで3分加熱する。
- ごはん4杯分を入れて混ぜ、今度は蓋をせずにレンジで2分加熱する。
- 千切りにした大葉、種を取ってみじん切りにした梅干し、炒りごまを別皿に盛り、お好みで混ぜて食べる。

炊き込まない炊き込みごはん!
大葉と梅干しがアクセント。



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
あくほり

きのこどっさりピザ

調理時間 40分
ピザ1枚分 678kcal

■材料 2枚分

- ぶなしめじ……………たっぷり
- エリンギ……………たっぷり
- まいたけ……………たっぷり
- 米粉……………100g
- 中力粉……………150g
- ドライイースト……………6g
- 砂糖……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/2
- 水(30℃位)……………180ml
- チーズ……………適量
- トマトソース……………適量
- オリーブ油……………適量
- 粉パセリ……………適量

■作り方

- ボールにAを入れて、かき混ぜる。
- ①にオリーブ油と水を3回に分けながら、生地がなめらかになるまでこねる。(耳たぶのかたさ位)
- クッキングシートの上で厚さ3mmほどにめん棒でのばす。
- トマトソースを塗り、きのこをたっぷりとのせチーズをかける。
- オーブンを230℃に予熱して、230℃で15分焼く。(焼き時間は様子を見ながら調整する)
- 皿に盛り、粉パセリをかける。

きのこがどっさりボリューム満点!



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
まぐらけ

たっぷりきのこの梅風味ソーメン

調理時間 10分
1人分 400kcal

■材料 2人分

・ぶなしめじ	100g
・エリンギ	100g
・まいたけ	100g
・そうめん	400g
・ごま油	大さじ1/2
・大葉	5枚
・トマト(小)	1個
・白ごま	少々
水	200mℓ
A ボン酢	50mℓ
砂糖	大さじ2
梅干し(大)	2個

■作り方

- ① エリンギは横半分にカットしたら縦方向に薄切り、まいたけ、ぶなしめじは石づきをカットして房をバラバラにする。梅干しは種を取り包丁で細かくたたく。
- ② フライパンでごま油を熱し、エリンギ、まいたけ、ぶなしめじをしんなりするまで炒める。
- ③ Aを入れ少し煮たら耐熱ボールに移し、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。(冷やさなくても美味しいですよ)
- ④ そうめんをゆでて冷水で冷やしたらお皿に盛り、③を回しかけ、白ごまと千切り大葉、スライスしたトマトをのせて完成。

梅風味のタレとの相性抜群!



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
まぐらけ

たっぷりきのこのサンラータン

調理時間 20分
1人分 190kcal

■材料 2人分

・ぶなしめじ、えのきたけ、まいたけ、なめこ	各25g
・豚もも肉スライス	25g
・ニンニク	1/2片
・万能ネギ	適量
・豆腐	100g
・溶き卵	1個
・ごま油	大さじ1
・中華スープの素(顆粒)	小さじ3
・水	800mℓ
・鷹の爪	1/2本
・すりおろし生姜	5g
・しょうゆ	小さじ2
・酢	大さじ4
・塩こしょう	少々

■作り方

- ① きのは石づきを取り、適当な大きさにカットする。
- ② ニンニクはみじん切り、鷹の爪は種を除き小口切り、豚肉は適当な大きさにカットする。
- ③ 鍋にごま油、ニンニクを入れて加熱し、香りが出たら豚肉と鷹の爪を加えて炒める。
- ④ ①のきのこを入れて炒めて、水、中華スープの素を加えてひと煮立ちする。豆腐を手で軽く崩しながら加えて約5分程度弱火で加熱する。
- ⑤ 酢、しょうゆを加えて、塩こしょうで味を調える。
- ⑥ 溶き卵を加えてかき玉にし、すりおろし生姜を加える。
- ⑦ 器に盛り、万能ネギを添え出来上がり。

スープの後は、おじやで2度おいしい♪



黄色のきのこスープ

調理時間
35分1人分
275kcal

■材料 2人分

- ・ぶなしめじ……………60g
- ・エリンギ……………1本
- ・しいたけ……………1枚
- ・玉ネギ……………1/3個
- ・さつまいも……………1本(200~250g)
- ・サラダ油……………小さじ2
- ・水……………200ml
- ・粉バセリ……………適量
- A 牛乳……………150ml
- バター……………6g
- コンソメ(粉末)…小さじ1
- 塩こしょう……………適量

■作り方

- ① 鍋にサラダ油をひき、スライスした玉ネギをしんなりするまで炒める。
- ② さつまいも2/3本分の皮をむき、5mm位にスライスし、水にさらす。
- ③ 残りの1/3本分を1cmの角切りにして水にさらし、②と別にゆでておく。
- ④ ①の鍋に水200mlと②のさつまいもを入れ、15分煮たらミキサーに入れてスープ状にする。
- ⑤ ④を鍋に移してAとスライスしたきのこを加え、弱火で10分煮る。
- ⑥ 最後に③でゆでたさつまいもを加える。
- ⑦ 器に盛り、粉バセリをかける。

素材の甘みでお子さんにもオススメ!

※さつまいもの種類によっては黄色くならない場合があります。

ポカポカきのこの
ジンジャーミルクスープ調理時間
20分1人分
197kcal

■材料 2人分

- ・ぶなしめじ……………90g
- ・えのきたけ……………100g
- ・エリンギ……………1本
- ・生姜……………10g
- ・オリーブ油……………大さじ1
- ・粉チーズ……………大さじ1
- ・粉バセリ……………適量
- A 豆乳……………200ml
- 水……………100ml
- コンソメ(固形)…1個
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………小さじ1/4
- バター……………10g

■作り方

- ① きのは石づきを切り、えのきたけは半分、ぶなしめじは小房に分け、ほぐす。
エリンギは縦半分横半分にし、薄切りにする。
- ② 生姜は皮をむき、すりおろす。
- ③ 鍋にオリーブ油をひき①を入れ、中火でしんなりするまで炒める。
- ④ ③にAを入れひと煮立ちさせ、弱火にし、生姜を入れ10分程煮る。
- ⑤ 器に盛り、粉チーズ、粉バセリをかける。

生姜ときのごで心も体もポッカポカ♪



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
まくらげ

たっぷりキノコの 和風タジン

調理時間 15分
1人分 152kcal

■材料 2人分

- ・ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、まいたけ……各50g
- ・豚バラ肉……50g
- ・もやし……50g
- ・長ネギ……25g
- ・ポン酢、あらびき黒こしょう……各適量
- ・水菜……適量
- A 昆布茶……小さじ1/2
- 水……50ml

■作り方

- ① 長ネギは斜め薄切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ぶなしめじ、えのきたけは根元を切り細かくほぐし、まいたけは細かくほぐし、エリンギは短冊に切る。
- ③ 小さめの土鍋にもやしを入れ、きのこを綺麗に並べ入れたら豚肉と長ネギ、水菜をのせ、あらびき黒こしょうを振る。
- ④ Aを混ぜ合わせ、鍋に注ぎ入れたら蓋をして火にかけ、きのこがしんなり柔らかくなるまでゆっくり蒸し煮する。
- ⑤ ポン酢を添え、お好みでつけて食べる。

素材の旨味が味わえる和風タジン♪



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
まくらげ

さっぱりとしたみぞれ鍋。
色味に人参を入れてもOK!

きのこ鶏鍋

調理時間 30分
1人分 266kcal

■材料 4人分

- ・ぶなしめじ……360g
- ・えのきたけ……400g
- ・生しいたけ……7枚
- ・まいたけ……200g
- ・なめこ……200g
- ・大根……1本
- ・大根の葉……適量
- ・玉ネギ……1個
- ・鶏ひき肉……300g
- ・塩……小さじ2
- ・水……1,500ml
- ・白ごま……大さじ1
- ・昆布……5cm角

■作り方

- ① 昆布を濡れ布巾で拭き、水を入れた鍋に浸しておく。
- ② きのは食べやすく刻んでおく。
- ③ 大根半分はすりおろす。
- ④ 大根残り半分は7～8cmにカットしたものをビュラーでリボン状にする。
- ⑤ 大根の葉は4cmにカットしておく。
- ⑥ 玉ネギ1個をすりおろす。
- ⑦ 鶏ひき肉に玉ネギを入れ白ごまも入れ混ぜる。
- ⑧ 鍋に大根の葉を入れて火にかける。
- ⑨ 沸騰する前に昆布を取り出しておく。
- ⑩ 鶏ひき肉を団子にして鍋に入れる。
- ⑪ なめこ以外のきのこを入れる。
- ⑫ 鶏ひき肉からアクが出るのでこまめに取り除く。
- ⑬ きのが煮えてきたら④を入れる。
- ⑭ 塩を入れる。
- ⑮ 大根に火が通ってきたらなめこ大根おろしを入れる。

きのこの豆知識

きのこの健康効果は？



骨を作る手助けをする

きのこにはビタミンDが多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する効果があり、骨を丈夫にします。



お腹の調子を整える

皆さんご存じのとおり食物繊維が豊富に含まれており、腸を活性化させ、便通を良くします。



低カロリーでヘルシー

カロリーが少なく、ダイエットにはもってこい。きのこは食物繊維が豊富で噛み応えもあり、満腹感も得られます。



丈夫な体をつくる

きのこにはβ-グルカンと呼ばれる物質が含まれています。この物質には免疫力を向上させる効果があるので、風邪に強い体を作ることができます。

ぜひきのこを食べて健康な体を維持しましょう。



きのこの保存方法は？

購入後は冷蔵庫で保存し、早めに食べましょう。

もし、使い切れずに残りそうなときは、きのこを冷凍保存しましょう。

冷凍する際のポイントは以下の2点です。

- ①きのこは次回使用する大きさにカットし、小分けにして冷凍する。
- ②使用時は、解凍せずにそのまま調理する。(解凍すると食感が損なわれます)

きのこは生で食べてもいいの？

きのこは必ず加熱調理しましょう。種類によっては溶血作用のある物質を含むもの、タンパク質を分解する酵素を持っているものがあり、生で食べると体に悪影響を与える可能性があります。加熱することでこれらの物質や酵素の働きを消し、安心して食べることができます。

きのこは洗った方がいいの？

菌床栽培のきのこは施設内のきれいな環境下で栽培されています。

どうしても気になるようでしたら、洗っていただいても構いませんが、そうでなければ特に洗う必要はありません。

おいしいきのこの見分け方は？

きのこは鮮度が命！どのきのこも傘や軸（茎）がしっかりしているものを選びましょう。鮮度が落ちてくると、全体的に水っぽくなったり柔らかくなったりしてきます。また、色がくすんだようになり、傘の裏が黒や茶色く変色もします。

魚沼きのこの 取り組み

魚沼きのこ・山菜振興協議会では、消費者の皆様により安全・安心で、しかもおいしいきのこを提供させていただくために「魚沼きのこGAP」に取り組んでいます。

■GAPとは？

Good (良い) Agricultural (農業) Practice (実践) の頭文字をとったもので「良い農業の実践」という意味です。

農産物は様々な工程を経て生産されます。各工程には、食の安全や労働安全などに関する様々なリスクが潜んでいます。これらのリスクを最小限に抑えるようにルールを設定し、生産活動を行いながら日々改善していく取り組みがGAPです。

私たちが行っている「魚沼きのこGAP」は、国の定めたガイドライン等に基づいて独自の認証基準を設け、協議会が認証審査を行っています。

「魚沼きのこGAP」の認証を受けたきのこ生産者は、「魚沼きのこ」のロゴマークを使用することができます。

きのこをお買い求めになるときは、「魚沼きのこ」のロゴマークを探してみてください。



安全安心「魚沼きのこ」の
ロゴマークです

店頭で見かけたら
よろしくね



(株)石坂きのこ組合
石坂まいたけ

(株)片山ファーム
ぶなしめじ



JAしおざわ
えのきたけ



阿部きのこ
えのきたけ



JA魚沼みなみ
八色しいたけ



(伊入)広瀬山菜組合
なめこピン詰め



JA北魚沼
えのきたけ



JA十日町
えのきたけ



JA十日町
なめこ



ゆきぐに森林組合
なめこ



(有)グルメッシュ野上
エリンギ



津南町森林組合
なめこ



津南町森林組合
しいたけ



(割)野きのこ組合
なめこ