

TAKE FREE

魚沼きのこと王国

きのこが主役の
レシピをご紹介します

more KINOKO



魚沼きのこと 可愛いカレーキッシュ



栄養満点きのこづくし寿司



きのこ嫌いでも食べれる秋の炊き込みお粥



3種のきのこのバター焼き



鶏肉ときのこの煮込みあんかけ麺



しいたけのしらすピンチオス

魚沼できのこ？

魚沼地域と言えお米(コシヒカリ)が有名ですが、なめこ、えのきたけ、しいたけ、ぶなしめじ、エリンギ、まいたけ、ひらたけの7種類を生産する、きのこの一大生産地(きのこ王国)でもあります。

きのこは美味しいだけでなく沢山の健康効果がありますので、きのこをたくさん食べてくださいね！



ビタミンDたっぷり！
骨を作る
手助けをする

食物繊維たっぷり！
腸を活性化
便通をよくします

低カロリー！
ダイエットに
もってこい

β-グルカンの
効果で
免疫力アップ！

きのこの保存方法

きのこは鮮度が命！購入後は冷蔵庫で保存し、早めに食べてください。

冷凍保存もできますが、使用するときには解凍せずにそのまま調理することがポイントです。(いったん解凍すると食感が損なわれます)

使用する大きさにカットして、小分けに冷凍すると使いやすいですね。

おいしいきのこの見分け方

どんな種類のきのこも、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、水っぽくなったり、柔らかくなったりしてきます。色もくすんだようになり、傘の裏が茶色や黒に変色します。





栄養満点きのこづくし寿司

【調理時間】 20分

【材 料】 (2人分)

- ・ えのきたけ 1/4 房
- ・ ぶなしめじ 1/2 房
- ・ ひらたけ 1本
- ・ エリンギ 1本
- ・ まいたけ 1/4 房
- ・ ベーコン 30g
- ・ ごはん 700g
- ・ たまご焼 1/2 個
- ・ 焼鮭 1/2 尾
- ・ コーン、いくら、しそ、きゅうり、パプリカ、焼海苔 少々
- ・ オリーブオイル、塩、こしょう、マヨネーズ、寿司酢 適量



【作り方】

- ①ごはんに寿司酢をいれ酢飯をつくる
- ②オリーブオイル、塩、こしょうできのこ類とベーコンを炒める
- ③コーンをマヨネーズで和える
- ④きゅうりを塩揉みする
- ⑤酢飯を握って具材を乗せて焼海苔で巻く

【考案者のコメント】

栄養満点きのこはどの具材とも相性がよくお寿司が最高です。



きのこ嫌いでも食べれる秋の炊き込みごはん

【調理時間】 90分

【材 料】 (4人分)

- ・米 2合
 - ・しめじ 1/2 袋
 - ・まいたけ 1/2 袋
 - ・にんじん 1/4 本
 - ・ささがきごぼう 1/2 袋
 - ・こんにゃく 1/2 袋
 - ・鮭の切り身 1切れ
 - ・いんげん 3本
- 〈調味料〉
- ・うすくちしょうゆ 大さじ2
 - ・酒 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1
 - ・だしの素 大さじ1/2



【作り方】

- ①まいたけとしめじを細かく刻む。にんじんを千切りにする。こんにゃくをにんじんと同じ長さの短冊切りにする。ささがきごぼうを必要な分取り出す。
- ② 米を洗い、炊飯器に米、水、調味料、①、鮭を順に入れて炊く。
- ③ 炊いている間に、いんげんを電子レンジでチンして斜め切りにする。
- ④炊いたら鮭を取り出し、骨と皮を取り除いてほぐす。
- ⑤再び鮭を炊飯器に戻し、全体を混ぜ合わせる。
- ⑥茶碗に盛ったら、最後にいんげんをのせて完成。

【考案者のコメント】

子どもが喜ぶという点と手軽さという点から炊き込みご飯を選びました。使う食材は秋のものにこだわり、きのこが嫌いな子どもでも食べれるように、きのこを細かく刻んで特有の食感を抑えました。



3種のきのこのバター焼き

【調理時間】 15分

【材 料】 (2人分)

- ・ しめじ 50g
- ・ まいたけ 50g
- ・ ひらたけ 50g
- ・ タマネギ(小) 半分
- ・ にんにく(スライス) 1片
- ・ 塩、こしょう 少々
- ・ 有塩バター(または マーガリン)40g
- ・ パセリのみじん切り 少々
- ・ レモン 1/6 個



【作り方】

- ①しめじは石づきを切り、手で2~3本ずつに割く。まいたけとひらたけは、しめじと同じくらいの大きさに手で割く。ボールに入れておく。
- ②タマネギは繊維に沿ってスライスして、ほぐしながらボウルに入れる。
- ③バターを耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジにかけて溶かす。
- ④溶かしバターとにんにくをボールに加えて菜箸でよく混ぜ、塩こしょうで味付けする。
- ⑤アルミホイルで15cm四方くらいの皿を作り、④を平たく乗せる。
- ⑥オーブントースターでこんがり焼いたらできあがり。
- ⑦パセリを散らし、レモンを添える。

【考案者のコメント】

きのこのバター炒めは我が家で好評のおつまみです。フライパンを使わず作れるのがポイントです。



鶏肉ときのこの煮込みあんかけ麺

【調理時間】 20分

【材 料】 (2人分)

- ・ ひらたけ 1パック
- ・ ホワイトぶなしめじ 1パック
- ・ 鶏もも肉 1枚
- ・ タマネギ 1/2個
- ・ ピーマン緑赤 各1個
- ・ 水 150ml
- ・ しょうゆ 小さじ1/2
- ・ 中華スープの素 小さじ1
- ・ 中華ペースト 小さじ1/2
- ・ 蒟蒻麺 1袋
- ・ 水溶き片栗粉 大さじ1と1/2
- ・ 粗挽きブラックペッパー 少々



【作り方】

- ①鶏もも肉は皮を取り除き、細長く切り、ひらたけ、ホワイトぶなしめじは手で裂き、タマネギ、ピーマンはスライス、蒟蒻麺は流水で洗い、熱湯をかけて水気を切ります。
- ②土鍋に水を入れ沸騰したら鶏肉を入れ、あくを取ります。
- ③しょうゆ、中華スープの素、中華ペースト、タマネギを入れて3分煮ます。
- ④ひらたけ、ホワイトぶなしめじ、蒟蒻麺を加えて3分煮ます。
- ⑤ピーマンを加えて水溶き片栗粉でとろみをつけ、粗挽きブラックペッパーをふりかけます。

【考案者のコメント】

お酒に合うあんかけ麺はきのこたっぷりで蒟蒻麺なのでヘルシー



しいたけのしらすピンチョス

【調理時間】 20分

【材 料】 (2人分)

しいたけ 小8個

A ゆで卵のみじん切り 1個

しらす 大さじ2

パン粉 大さじ2

粉チーズ 大さじ1

パセリのみじん切り 2房

にんにく チューブで1cmほど

オリーブ油 大さじ1

塩、コショウ 適量



【作り方】

- ①しいたけは軸を切り落とす
- ②Aの材料を混ぜ合わせ、しいたけのかさの内側にたっぷり詰める
- ③オーブントースターで10分程度焼く

【考案者のコメント】

しいたけのエキスが、詰めたフィリングにしみ込んで、しいたけの美味しさを丸ごと味わえます。

しらすを加えてカルシウム補給。

簡単であつという間に我が家がバルに早変わり～！



簡単舞茸のジャーマンポテト

【調理時間】 15分

【材 料】 (2人分)

- ・じゃがいも 2個
- ・豚バラ 100g
- ・タマネギ 1個
- ・まいたけ 一房
- ・塩 こしょう 少々
- ・コンソメ粒子 大さじ2
- ・乾燥パセリ 少々



【作り方】

- ①じゃがいもとタマネギ、豚バラ、まいたけをすきな大きさに切る(私は大きめが好きです)
- ②じゃがいもは電子レンジにかけて、五分加熱し、タマネギとまいたけ、豚バラは油を敷いたフライパンで炒め、塩、こしょうをふる。
- ③火が通ったら、じゃがいもを入れて、コンソメ粒子、乾燥パセリをいれたら出来上がり！

【考案者のコメント】

じゃがいもをレンジで加熱する事で時間短縮しました！
まいたけの香りがいい匂いで食欲をそそります！



キノコとシシトウの揚げびたし 秋の夜に日本酒と

【調理時間】 15分

【材 料】 (2人分)

- ・ しいたけ 4枚
- ・ まいたけ 50g
- ・ しし唐辛子 4本

Aつけ汁

しょうゆ、砂糖、酒、
めんつゆ、水、酢

各大さじ1

ゴマ油 小さじ1



- ・ 赤唐辛子 1本(小口切り)
- ・ 生姜 1かけ
- ・ 揚げ油 適量
- ・ 紅葉人参(飾り付け)1枚

【作り方】

- ① しいたけ、まいたけは石づきを取り、一口サイズにカットする。しし唐辛子は油の中で破裂しないよう1カ所切り込みを入れる。
- ② ボウルにAを入れよく混ぜ、赤唐辛子とすりおろした生姜をあわせておく。
- ③ 揚げ油を170度に熱し、①をさっと揚げる。
- ④ 油をきったら、②に浸ける(できれば冷蔵庫で2時間程)。味がなじんだら、器に盛り、飾り切りした紅葉人参を添える。

【考案者のコメント】

秋の夜に日本酒と共にいただきたい“きのこ料理”です。

冷蔵庫で2時間以上浸けるとより味がしみ込み美味しくいただけます。

秋なので、人参を紅葉に見立て、色どり良く盛りつけました。

味は少し濃い目なので、豆腐の上のにのせて召し上がるのもオススメです。



えのきたっぱり鶏団子

【調理時間】 20分

【材 料】 (2人分)

- ・ えのきたけ 1/2 袋(約 85g)
- ・ 鶏もも挽肉 200g
- ・ 大葉 2枚
- ・ ねぎ(小口切り)10g
- ・ 片栗粉 大さじ 1.5
- ・ 砂糖 小さじ 1
- ・ 味噌 小さじ 1.5
- ・ 生姜(みじん切り)小さじ1
- ・ ☆酒 小さじ 1.5
- ・ ☆水 大さじ1



【作り方】

- ① えのきたけは 1cm 程度にざく切り、大葉は千切りにし、ボールに入れる。
- ② ☆以外の材料を全てボールに入れ、よく混ぜる。
- ③ スプーンですくい、形を丸く整え、サラダ油(分量外)を熱したフライパンで焼く。
- ④ 焼き色がついたら返し、両面に焼き色を付ける。
- ⑤ 両面に焼き色がついたら、合わせた☆を加えフライパンに蓋をし蒸し焼き2分。
* 盛り付ける際に、あれば大葉とラディッシュの薄切りを添えると彩もよくさっぱりと食べられるのでオススメ。

【考案者のコメント】

えのきたけをたっぷり入れることで食感もとてもよく、鶏団子の旨味が増します。簡単に作れて、お酒のお供にぴったり。たっぷり入ったえのきたけのおかげで美味しくヘルシーな鶏団子です。



魚沼きのこ 可愛いカレーキッシュ

【調理時間】 40分

【材料】 (6個分)

- ・きのこ類 (石づきを落として) 150g
(まいたけ・ぶなしめじ・エリンギ・えのきたけ)
 - ・タマネギ 1/4 個(約 60g)
 - ・ウインナー 50g
 - ・カレー粉 小さじ1
 - ・塩 少々
 - ・卵 1個
 - a 牛乳 大さじ2
 - a ケチャップ 大さじ1
 - ・シュレッドチーズ 適量
 - ・餃子の皮 12枚
 - ・オリーブ油 少々
- トッピング… ドライパセリ・ピンクペッパー 適量



【作り方】

- ①きのこ類は1cmの長さ、タマネギはみじん切り、ウインナーは粗く刻む。
 - ②フライパンにサラダ油を温めウインナーとタマネギを炒め、きのこを加え軽く塩をし、カレー粉を加えて炒める。
 - ③ボウルに卵を割りほぐし a を加えて混ぜる。
 - ④直径6cm カップに餃子の皮を2枚入れて(重なる部分にオリーブ油をぬる)、②を均等に入れ、③を注ぎシュレッドチーズをのせる。
 - ⑤④を190度のオーブンで約20分焼き、型から外しトッピングする。
- * 直径6cmのシリコンカップ使用

【考案者のコメント】

きのこがたっぷり入った、カレー味のキッシュです。
ミニサイズの可愛い大きさに子供も食べやすいです。
我が家のきのこが少し苦手な子供たちも大好きです!

安全安心のブランド「魚沼きのこ」は



商品ラインナップはHPをご覧ください

<http://uonumakinoko.jp/>

魚沼きのこ

検索



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