

TAKE FREE

# 魚沼きのこ王国

きのこが主役の  
レシピをご紹介します

more KINOKO



秋のきのこトロピザ♪

秋のガレット



ふんだんきのこの秋サラダ



スープたっぷり♪秋の和風ミスター雑炊☆



しいたけまるごとポテトグラタン



3種のきのこdeツナ味噌マヨのこのおひたし



## 魚沼きのこ

# ぶなしめじができるまで

約4ヶ月  
かかるよ

魚沼地域は、新潟県内の約6割のきのこを生産している、  
一大生産地(きのこ王国)です。  
そこで、ぶなしめじの生産施設を見学してきました。



### ① 培地づくり

ミキサーでおが粉・米ぬか  
などを混ぜています  
栄養たっぷりの培地を  
ビンにつめます



### ② 殺菌・接種

ビンを120℃で6時間殺菌したら  
きれいな部屋できのこの菌を植えます



### ③ 培養

ぶなしめじが生活しやすい環境にして  
約90日菌を育てます



### ④ 菌かき

菌に刺激を与えてきのこを出やすく  
します



### ⑤ 生育

約23日間ぶなしめじを育てます



### ⑥ 収穫



### ⑦ 包装

いよいよ出荷です！



## Point

きのこは無農薬で  
作られています  
さらに！

魚沼きのこは  
GAP審査をクリアした  
条件で作られています



## 秋のガレット

【調理時間】 30分

【材 料】 (2人分)

- ・じゃがいも 中4個
- ・きのこ(まいたけ、エリンギ、しいたけ) 1/2パックずつ
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々

飾り用

- ・れんこん、赤パプリカ、  
ロマネスコ



【作り方】

- ①まいたけは小房に分け、エリンギ、しいたけは厚めに切る。
- ②れんこん、赤パプリカは5ミリの輪切り、ロマネスコは半分に切る。  
れんこんは水にさらしておく。
- ③じゃがいもをスライサーで千切りにしボウルに入れ片栗粉をまぶす。
- ④きのこ、塩、こしょうを③に加えてざっくり混ぜる。
- ⑤オリーブ油を熱した18cmのフライパンに④を入れて表面にスライスした蓮根、パプリカ、ロマネスコ、きのこを埋め込む。蓋またはアルミホイルをして弱火で15分ほどじっくり焼く。
- ⑥15分ほどたったらフライパンに平皿を被せてひっくり返しそのままフライパンに戻して反対側もきつね色になるまで中火で焼く。
- ⑦焼けたらお皿に盛り付けて完成。

【考案者のコメント】

きのこをじっくり加熱することによりきのこの水分、旨味がじゃがいもに行き渡りじゃがいもがホクホクに仕上がります。

表面のきのこのカリッと香ばしい味と食感も楽しめます。

中にミニトマトや茹でたうずらの卵を入れて焼くのも味のアクセントになっておすすめです。

## ふんだんきのこの秋サラダ

【調理時間】 30分

【材 料】 (2人分)

- ・しいたけ 70g 約2個
- ・ぶなしめじ 70g 約半株
- ・まいたけ 70g 約半株
- ・エリンギ 70g 約1本
- ・れんこん 70g 約中5cm
- ・水菜 40g 約小1束

- A 桜エビ 大さじ2  
すりゴマ 大さじ2  
マヨネーズ 大さじ3  
塩、こしょう 適量



【作り方】

- ①しいたけ、エリンギは5ミリ幅に切る。ぶなしめじ、まいたけは、食べやすい大きさにほぐす。レンコンはいちょう切り。
- ②水菜は3センチ幅に切る。水分をよく切っておく。
- ③①をトースターや魚焼きグリル、油をひかないフライパンで焼く。
- ④②③Aを混ぜ合わせる。

【考案者のコメント】

きのこの香ばしさとおいしさを凝縮させたくてグリルで調理してみました。  
旬のれんこんと合わせ、桜エビとすりゴマで風味をプラスしました。  
いろいろな食感をお楽しみください。



## スープたっぷり♪ 秋の和風バター雑炊☆

【調理時間】 20分

【材 料】 (2人分)

- ・ 冷ご飯 お茶碗軽く1杯
- ・ えのきたけ 100g
- ・ エリンギ 1本
- ・ サツマイモ 小～中 1/2本
- ・ ベーコン 30g
- ・ バター 大さじ1/2
- ・ だし汁 300cc
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- △小口切ねぎ 1つかみ分
- △カツオ節 小分けパック1袋



【作り方】

- ①えのきたけは石づきを取り除き半分に切る。エリンギは食感が残る程度の薄切りに。ベーコンは0.5-1cmに切る。サツマイモは1.5cm角のサイコロ状に切りサッと水にさらす。
- ②小さめの土鍋(鍋、フライパンでも可)にバターを入れ弱めの中火にかけ、溶けてきたらベーコンを焼き目が付くまで炒める。
- ③だし汁、サツマイモ、えのきたけ、エリンギを加え、アクを取り○を加え約5分煮る。
- ④冷ご飯を加えほぐし3-5分混ぜながらご飯にスープを吸わせながら煮る。サツマイモに火が通っていれば完成！仕上げに△を乗せる。

【考案者のコメント】

寒い日の朝ごはんにおすすめ♪ 栄養たっぷりで腹持ちもいいです☆  
スープと野菜たっぷりでご飯は少しなのでダイエットにも！

我が家は秋～冬の朝ごはんに雑炊をよく作ります。朝はバタバタするので夜のうちにスープまで作っておいて、朝はご飯を入れるだけにしています(\*^^)v 忙しいお母さんにもピッタリだと思います。



# しいたけまるごとポテトグラタン

【調理時間】 20分弱

【材 料】 (2人分)

- ・ しいたけ 小8個
- ・ ジャガイモ 大1個
- ・ えのきたけ 40g
- ・ ツナ(缶詰) 1/2缶
- ・ マヨネーズ 大さじ2
- ・ 塩、こしょう 適量
- ・ パン粉 適量
- ・ オリーブオイル 大さじ1
- ・ 粉チーズ 大さじ1
- ・ 溶けるチーズ 適量
- ・ パセリみじん切り 適量



【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき小さく切り、ボウル(耐熱)に入れる。  
電子レンジ(600W)に5~6分かき柔らかくする。
- ②しいたけは、軸を切り取り、薄切りにする。えのきたけは、ざく切りする。
- ③①をつぶし、②、ツナ、マヨネーズを加え混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ④しいたけのかさに、③をまるく詰め、上に、粉チーズ、オリーブオイル、溶けるチーズ、パン粉の順でふりかけ、トースターで8~10分程、こんがり焼く。
- ⑤パセリのみじん切りを散らし出来上がり。

【考案者のコメント】

実は我が家、主人、子ども共にしいたけ嫌いです。  
でも、このお料理は、食べられる、おいしいとパクパク食べていました。  
小さめのしいたけで作るとかわいいオードブルになります。



# 3種のきのこ de ツナ味噌マヨのごはんピザ

【調理時間】 60分

【材 料】 (2人分)

- ・ 温かいご飯 320g
- ・ a ミックスチーズ 20g  
(接着用)
- ・ a 塩こしょう 少々

和風ピザソース材料

- ・ えのきたけ  
みじん切り 40g
- ・ 長ねぎ みじん切り 20g
- ・ ツナ缶 小1缶  
汁切りで利用
- ・ 減塩味噌 30g
- ・ ハーフマヨネーズ 20g
- ・ 砂糖 5g
- ・ 豆板醤 小さじ1/4



b トッピング材料

- ・ まいたけ 40g 子房に分ける
- ・ カラーパプリカ 少々 薄くスライス
- ・ エリンギ 60g 薄くスライス
- ・ 小口ねぎ 少々
- ・ 炒りゴマ 少々
- ・ ミックスチーズ 40g 半量ずつ利用

【作り方】

- ①ピザソース材料を合わせて、よく混ぜ合わせておく。
- ②大きめなラップの真ん中に温かいご飯と、aをスプーンで混ぜ合わせてからふんわり包み、ご飯をつぶすようにして混ぜる。
- ③耐熱皿にオイル少々を塗りラップを利用して、(手にご飯が付かないよう)①を平たく伸ばして両面をガスグリルでパリッと焼く(約7分前後です)。
- ④混ぜた①を③の表面に塗り、20gのチーズ、材料bをトッピングし、残りのチーズをかけて再度ガスグリルでチーズが溶けるまで、5分前後様子を見て焼きます。  
(焼きあがり直前に葱やゴマをトッピングするとよいです)。

【考案者のコメント】

このピザはお手軽にフライパンで作ることも可能です！ご飯生地を両面こんがり焼いてから蓋をしてチーズを溶かす工程を通るとよいです。もちろんオーブンでもよいです！魚沼といえばきのことお米！このピザは、きのこさえフレッシュであれば、残りご飯や冷凍ご飯を利用して、ご家庭で気軽に作れるきのこ料理です。えのきたけは細かく刻んで和風ピザソースに利用しています。豆板醤の微量利用でお酒が進む1品にしてみました。

## えのきたけとひじきのジャンボつくねバーグ

【調理時間】 30分

【材 料】 (4人分)

- 鶏ひき肉(むね) 300g
- えのきたけ 100g  
(石づきを取りみじん切り)
- 絹ごし豆腐 100g
- パン粉 30g
- 生姜(すりおろし)  
小さじ1/2
- にんにく(すりおろし)  
小さじ 1/4
- ひじき(水煮) 50g
- 塩 1つまみ
  - ・ゴマ油 大さじ1/2
  - ・水溶き片栗粉 適量
  - ・ゴマ 適量
- 調味料
  - ・しょうゆ 大さじ1.5
  - ・みりん 大さじ1
  - ・酒 大さじ1
  - ・水 大さじ1
  - ・きび砂糖 大さじ1
  - ・酢 小さじ1



【作り方】

- ①ボールに●印を入れて粘り気が出るまでよくこねる。
- ②フライパンにゴマ油を入れて加熱し、①のたねをフライパンの上で広げ約2cm厚の丸型に成型(中心部分は少しへこます)して焼く。片面に焼き色がついたらひっくり返して蓋をし、中～弱火で約5分蒸し焼きにして中心までしっかり火を通す。お皿に移して食べやすい大きさにカットする。
- ③②のフライパンの汚れをペーパーで軽くふいたら「○調味料」を入れて加熱しひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④つくねに③のたれをかけてゴマをふったら出来上がり。

【考案者のコメント】

えのきたけの美味しさいっぱいふわふわジューシーなつくねです。  
えのきたけ、鶏むね肉、豆腐、ひじきなどヘルシーな食材を使った体に優しい1品です。  
甘辛だれをたっぷりつけていただいでください。





## しめじと舞茸のオープンオムレツ

【調理時間】 15分

【材 料】 (2人分)

- ・ しめじ 90g
- ・ まいたけ 90g
- ・ パプリカ(赤) 半分
- ・ 卵(L) 4個
- ◎塩、こしょう 少々
- 塩 小さじ1/2
- ナツメグ 少々
- こしょう 少々
- ・ バター(無塩) 10g
- ・ オリーブオイル 大さじ2
- ・ ケチャップ 適量



【作り方】

- ①しめじは石づきを切ってほぐし、まいたけはしめじと同じくらいの大きさに手で割く。  
パプリカは細切りにして長さを半分に切る。
- ②卵はボウルに入れて割りほぐし、●印で味付けする。
- ③フライパン(22~24 cm)にバターをひいて強めの中火で温め、①を入れてしんなりするまで炒めて塩、こしょうをふる(◎印)。
- ④②のボウルへ加えてさっと混ぜ合わせる。
- ⑤③のフライパンにオリーブオイルをひいて強めの中火で温め、④を流し入れる。菜箸で全体をグルグルとかき混ぜ、下が焼けたら一旦皿にスライドさせて取り出し、反対側も焼く。
- ⑥ケチャップを添えて皿に盛り付けたら完成。

【考案者のコメント】

きのこの味わいを生かしつつ、卵料理なので子どもが喜びます。  
しめじの食感もポイントです。

## 旨味たっぷり☆きのこのこと長イモの塩昆布揚げ

【調理時間】 20分

【材 料】 (2人分)  
(8個分)

- ・ しいたけ 2枚
- ・ えのきたけ 60g
- ・ 長イモ 150g
- ・ 塩昆布 10g
- ・ 小ねぎ(みじん切)  
大さじ3
- ・ 三温糖 小さじ1
- ・ 薄力粉 30g
- ・ 片栗粉 小さじ2



【作り方】

- ① しいたけは薄切りに(軸も)、えのきたけは1cm幅に切る。  
長イモは皮をむき2/3はすりおろし、1/3は5mm角に切る。
- ② ボウルに長イモと塩昆布、三温糖を入れよく混ぜ合わせる。  
しいたけ、えのきたけ、小ねぎを加えて混ぜる。最後に薄力粉と片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ フライパンの中にサラダ油を1センチ高さ位入れ、スプーンを使い丸くなるように成形した生地を中弱火で揚げ焼きする。

【考案者のコメント】

塩昆布と三温糖だけのシンプルな味付けですが、きのこの旨味と相まってついついお酒が進んでしまう、おつまみにぴったりな一品です。  
冷えても美味しいので、お弁当のおかずにもおすすめです。

## 秋のきのこトトロピザ♪

【調理時間】 60分

【材料】 (3人分)

【ピザ生地】

- ・強力粉 300g
- ・ドライイースト 3g
- ・塩 ひとつまみ
- ・砂糖 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1と1/2
- ・ぬるま湯(40℃) 160ml

【トッピング】

- ・チーズ 30g
- ・ピザソース(市販) 適量
- ・まいたけ 30g
- ・しめじ 30g
- ・ベーコン 1枚
- ・ピーマン&プチトマト 適量



【作り方】

- ①ピザ生地の材料を全てボウルに入れ生地がまとまり滑らかになるまで手で捏ねます。
- ②生地を4等分し、そのうち一つを更に6等分します。(胴体×3、耳×6、です)分けた生地は丸めておきます。
- ③トッピングの野菜やベーコンを、のせやすい大きさに切っておきます。
- ④生地を麺棒で伸ばして、トトロの胴体と耳の形にし、胴体と耳をくっつけておきます。
- ⑤生地にピザソースを塗り、チーズの2/3(20g)を乗せて、ベーコンもトッピングします。
- ⑥まいたけとしめじを乗せて、彩り野菜のトマトとピーマンも乗せて、残りのチーズ(10g)の順にトッピングします。
- ⑦220℃に余熱したオーブンで15分焼きます。
- ⑧スライスチーズと海苔で目をつくります。スライスチーズは抜き型(100均にあるやつ)で、海苔は穴あけパンチ(文房具の)で抜きました。
- ⑨目をマヨネーズで固定したら完成です！

【考案者のコメント】

子供たちが大好きなトトロで子供たちが大好きなピザを作りました。きのこもピザに入れる事で食べやすくなり、見た目も秋らしくて素敵になりました♪

目を作るのが手間かもしれませんが……。目をつけると抜群に可愛さがアップするのでこの一手間は惜しめない！という事で極力簡単な方法で付けさせて頂きました。(鼻・口・髭は省略しました)どなたでも作って頂けるように、ホームベーカリーも発酵も不要のお手軽レシピにしました。(もちろん捏ねる作業をホームベーカリーでする事も可です)

トッピングのきのこや野菜が引き立つ様にチーズの2/3はトッピングの下に敷きました。

安全安心のブランド「魚沼きのこ」は



このロゴマークが目印！

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

クリック!



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