

TAKE FREE

魚沼きこの王国

きのこが主役の
レシピをご紹介します

more KINOKO



きのこマリネのピリ辛ペンネサラダ



きのこの健康効果

アンチエイジング

えのきたけや、しいたけなどからは、活力の高い酵素が発見されています。

酵素は老化の原因の1つ「活性酸素」を無毒化してくれます。

しかも熱に強いので、煮たり焼いたりしても効果が損なわれにくいとのこと。

きのこを食べて、肉体的にも・精神的にも健康に年をとりたいですね。



インフルエンザ対策

「きのこを食べるとインフルエンザに感染しても症状が軽くなる」という研究結果が発表されました。

普段からきのこを食べて抵抗力をつけておけば、感染予防につながるほか、副作用のある治療薬の使用量も減らせる可能性があるそうです。

血液がサラサラに

女子大生33名に対して、えのきたけ、ぶなしめじ、なめこの3種類のきのこを1日1人50gを、1週間昼食に食べてもらった結果、血液をサラサラにする効果があることがわかりました。また、3種類の中では、なめこがもっとも効果が高かったそうです。

魚沼地域は、きのこの一大生産地 きのこ王国です。

地域のイベントで、魚沼きのこのPR活動を行っています。店頭で見かけたら、是非お手に取ってくださいね。





たっぷりきのこの白いミートソース

【調理時間】 20分

【材 料】 (2人分)

- ・しいたけ 3個
- ・まいたけ 1/4 株
- ・エリンギ 1/2 本
- (きのこはあわせて140g目安。
種類は何でもかまいません。
お好きなきのこで！)
- ・鶏ももひき肉 100g
- ・タマネギ 40g
- ・生クリーム 100cc
- ・カレー粉 少々
- ・油 大さじ1/2
- ・塩・こしょう 少々
- ・(ひき肉下味用)
- ・塩 小さじ1/2 弱
- ・パスタ 100g



【作り方】

- ①パスタ用のお湯をわかしておく。
- ②きのこは2~3mm幅にスライスしたあと細切りにし、さらにみじん切りにする。
(いためたときミンチと同じくらいの大きさになるように)
- ③タマネギは細かいみじん切りにする
- ④フライパンに油を熱し、③を加えて炒める。しんなりしてきたら②を加えてさらに炒める。
- ⑤パスタを表示どおりにゆではじめる。
- ⑥きのこに火が通ってきたら、フライパンの片側によせ、あいたスペースに鶏ももひき肉をいれ、塩・こしょう少々をふってほぐしながらいためる。
- ⑦ひき肉に火が通ったら、④と混ぜ合わせながらいためる。
- ⑧生クリームと、カレー粉ほんの少々(あずき粒の半分くらいの量)、塩小さじ1/2 弱を加えて、さっと全体を混ぜあわせる。ふつつつしてきたらソースのできあがり。
- ⑨ゆであがったパスタを⑧のソースとからめてお皿に盛りつける。

【考案者のコメント】

きのこのおいしさがぎゅつとつまったミートソースが食べたいな、それならトマトを使わず、きのこを活かした白いミートソースにしたいな、と思ってつくりました。
かくし味のほんのちょっぴりのカレー粉で、炒めたきのこの香ばしさも引き立ち、しいたけが苦手なお子さんにもおいしく食べてもらえるかな、と思います。



磯干しチーズ in きのこと餃子

【調理時間】 20分

【材料】 (2人分)

- ・ エリンギ 100g
- ・ しいたけ 40g
- ・ ぶなしめじ 50g
- ・ 餃子の皮(大判) 10枚
- ・ スライスチーズ 2と1/2枚
- ・ のり 1枚
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 揚げ油 適量



【作り方】

- ①きのこを全部、みじん切りにし耐熱容器に入れ、電子レンジ700Wで約2分加熱する。
塩こしょうで味をつける。
- ②餃子の皮に、のり・チーズ・①の順にのせて包む。
- ③フライパンに油を入れて中火で熱し、②を揚げ焼きする。両面に焼き色がついたら取り出してできあがり。

【考案者のコメント】

子供が好きなチーズを使っています。またきのこの香り、磯の香りが楽しめるよう味付けはシンプルに塩こしょうのみです。揚げるときチーズがでないようにあえて皮は大判を使います。



色々きのこのトマトクリームパングラタン

【調理時間】 15分

【材 料】 (2人分)

- ・ しめじ 30g
- ・ まいたけ 30g
- ・ えのきたけ 30g
- ・ タマネギ(みじん切り)30g
- ・ ベーコン 30g
- ・ バター 小さじ1
- ・ 牛乳 100ml
- A [塩 小さじ1/4
- [ガーリックパウダー 小さじ1/2
- ・ 小麦粉 小さじ一杯半
- ・ ケチャップ 大さじ1
- ・ シュレッドチーズ 40g
- ・ パセリ(みじん切り)少々
- ・ 食パン(4枚切り)2枚



【作り方】

- ①しめじ、まいたけ、えのきたけは3cm 長さに切る。ベーコンは5mm 幅に切る。
- ②フライパンを中火にかけバターを入れる。
バターが溶けたらタマネギ、ベーコンを入れ、タマネギが少ししんなりしたら、しめじ、まいたけ、えのきたけを入れる。
きのこ類に少し火が通ったところで小麦粉を入れ、混ぜ合わせ、牛乳、調味料Aを加える。
少し煮詰めてとろみがついたら火を止め、ケチャップを加えて混ぜ合わせる。
- ③食パンの縁から7mm くらい内側にナイフでぐるりと切り込みを入れ、切り込みの内側をスプーンの背でつぶしてへこみを作り、②を流し込む。上にシュレッドチーズとパセリを散らす。
- ④オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。

【考案者のコメント】

きのこ子供が好きなクリームソースを合わせた旨味たっぷりのパングラタンです。
見た目にも楽しくボリュームもあるので、パーティーメニューの一味としてもおすすめです。



激旨！椎茸炒め

【調理時間】 10分

【材 料】 (2人分)

- ・ しいたけ 200g
- ・ 鶏ミンチ 50g
- ・ 長ねぎ 1/2本
- ・ 薄切りショウガ 1枚
- ・ ニンニク 1片

A

オイスターソース 大さじ1
しょう油 小さじ1
砂糖 小さじ1
豆板醤 小さじ1/4

- ・ 水 100cc
- ・ サラダ油
- ・ 水溶き片栗粉
- ・ ゴマ油
- ・ 塩
- ・ こしょう
- ・ 万能ねぎ 各適宜



【作り方】

- ①鶏ミンチは塩とこしょうをふり下味を付け、しいたけの軸はみじん切りする。
- ②長ねぎ、ショウガ、ニンニクはそれぞれみじん切り。
- ③フライパンにサラダ油を馴染ませ、②を炒め香りが出たら、鶏ミンチを炒める。
- ④しいたけとみじん切りにした軸を加え炒め合わせたら水を加え蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤予め混ぜ合わせておいた A を加え全体に馴染ませ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛りつけ小口切りのねぎを散らす。

* しいたけは丸ごと使用していますが、大きなしいたけの場合は半分もしくは 1/4 に切って使用して下さい。

* 辛さは控えめですが、子供向けの場合豆板醤抜きで作って下さい。

【考案者のコメント】

とても簡単ですが、しいたけが沢山食べたくなる一品です。ご飯のおかずとしてだけでなく、豆板醤を効かせると、お酒のおつまみにピッタリです。



簡単！美味しい！安い！照焼きのこのキムチーズ

【調理時間】 調理3分、焼き13分

【材 料】 (2人分)

- ・ えのきたけ 1袋
- ・ しめじ 1袋
- ・ まいたけ 1/2袋
- ・ キムチ 大3
- ・ ピザ用チーズ 大3
(たっぷり)
- ・ ゴマ油 小さじ1
- A みりん 大さじ3
- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 酒 大さじ2



【作り方】

- ①オーブンは200℃で予熱する。
ゴマ油を熱したフライパンで、えのきたけ・しめじ・まいたけを炒め、Aを加えてさらに強火で炒める。(焼き目をつけるくらい、香ばしく！)
- ②耐熱皿に移し、上にキムチ・ピザ用チーズをたっぷりかける。
- ③200℃で13分焼く。

【考案者のコメント】

おつまみは、とにかくお手軽に！味をしっかりつけているので、お酒が進みます。
焼いているときからいい香り♪
この照焼きソース(A)は、我が家の黄金比！！
ヘルシーなおつまみなので、他のお料理もしっかり楽しめます♪



しいたけユッケ☆

【調理時間】 10分

【材 料】 (2人分)

- ・ しいたけ 3枚
- ・ 生ハム 20g
- ・ きゅうり 1/2本
- ・ 酒 小さじ1
- ・ コチジャン 小さじ1
- ・ ニンニク 少々
- ・ ゴマ油 大さじ1
- ・ 白ゴマ 少々
- ・ ミョウガ 1個
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ うずらの卵 1個



【作り方】

- ①しいたけに酒をまぶして、レンジで2分加熱する。
- ②しいたけ、生ハムをスライスする。きゅうり、ミョウガは斜め切りにする。にんにくはすりおろす。
- ③コチジャン、ゴマ油、にんにく、塩こしょうを混ぜる。
- ④③に、しいたけ、生ハム、ミョウガを入れて混ぜ合わせる。白ゴマをふる。

【考案者のコメント】

まるで、ユッケを食べているかのような食感で、しいたけをおいしく食べることができます。少し辛みがあって、お酒にとっても合う一品です。卵をさらに混ぜ合わせると、濃厚な味わいになって最高です。



エリンギとチキンのピーナッツバター炒め

【調理時間】 15分

【材 料】 (2人分)

- ・ エリンギ 大き目のもので一人2本程度
- ・ 鳥胸肉 200g程度
- ・ オイル(炒め用) 大さじ2

調味料

- ・ ピーナッツバター大さじ1
- ・ 味噌 大さじ1/2
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ 日本酒 大さじ2
- ・ 砂糖 小さじ1杯



【作り方】

- ①チキンは4～5mm程度にスライスし、エリンギは2～3mm程度にスライスする。
(お好みで)
- ②フライパンにオイルを入れあたたまったらチキンを入れ中火で炒める。
- ③チキンに半分くらい火が通ったら、続いてエリンギを加え、強火でエリンギを炒める。
- ④エリンギに火が通ったら弱火にし、調味料の材料を混ぜておいたものを全体に絡める。

【考案者のコメント】

アジア風に仕上げたくて、ピーナッツバターを使用する味付けを考えました。きのこは淡泊なチキンのメニューですが、濃厚な出来上がりになっています。



きのことアボカドの甘辛

【調理時間】 15分

【材 料】 (2人分)

- ・ えのきたけ 100g
- ・ まいたけ 100g
- ・ ひらたけ 100g
- ・ アボカド 1個
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ しょうゆ 大さじ2
- ・ 鰹節 2g(小袋1つ分)
- ・ 油 小さじ2



【作り方】

- ①えのきたけは石づきを切り落とし、長さを半分にし、ほぐす。
まいたけとひらたけは食べやすい大きさに裂く。
- ②アボカドは皮をむいて種を除き、2cm角に切る。
- ③フライパンに油をひき、中火で熱し、きのこをしんなりするまで炒める。
- ④アボカドを加えてさっと炒める。
- ⑤調味料を回し入れ、全体にいきわたるように炒める。鰹節を混ぜてできあがり。

【考案者のコメント】

きのことアボカドは相性抜群です。

我が家は日本酒が好きなので、和風の味付けにしました。

切って炒めるだけなので、どなたでも簡単に作れます。

ご飯にも合います。お好みでマヨネーズや七味唐辛子を添えても美味しいです。

今回はえのきたけ(食感シャキ)まいたけ(香り抜群)ひらたけ(旨み濃厚)を使用しましたが、他のきのこでも美味しくできます。



きのこマリネのピリ辛ペンネサラダ

【調理時間】 15分

【材 料】 (2人分)

- ・ しめじ 1パック
- ・ エリンギ 小5本
- ・ 胡瓜 1本
- ・ パプリカ 1/8個
- ・ トマト 中玉1個
- ・ 海老 8尾
- ・ 早ゆでペンネ(3分)20g



ドレッシング

- ・ めんつゆ 小さじ2
- ・ 水 小さじ1
- ・ 酢 小さじ1と1/2
- ・ 豆板醤 小さじ1/2
- ・ 唐辛子 少々
- ・ 煎りゴマ 小さじ1
- ・ ゴマ油 小さじ2
- ・ 塩 少々
- ・ 昆布茶 小さじ1/4

【作り方】

- ①しめじは軸を取って割き、エリンギは輪切り、胡瓜は短冊切り、パプリカは太めに切り、トマトも細長い乱切りにします。
- ②シリコン容器にしめじ、エリンギ、パプリカを入れて600Wレンジで2分加熱、1分蒸らします。
- ③ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜます。
- ④粗熱が取れたきのことパプリカは水分を拭き取り、ボウルに入れてドレッシングに漬けておきます。
- ⑤鍋にお湯を沸かして、ペンネを表示通り茹でて残り2分前に海老を加えて茹でて、ざるにあげます。
- ⑥ボウルにきゅうり、トマトを入れて混ぜ、粗熱が取れたペンネと海老を加えて混ぜます。

【考案者のコメント】

ピリ辛ペンネはお酒にピッタリ。

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