

みどり豊かな地、魚沼で育つ魚沼きのこ

魚沼きのこの王国

しめじが主役の
レシピをご紹介します

more SHIMEJI



焼ききのこぎっしりキッシュ



魚沼地域のぶなしめじ

「魚沼」と言えば「コシヒカリ」。お米のイメージが強いですが、実は、きのこの一大生産地(きのこ王国)でもあります。安全安心の確かな、おいしいぶなしめじ(魚沼きのこ)を沢山食べてくださいね。

ぶなしめじの豆知識

おいしいぶなしめじの見分け方

お店で売られているぶなしめじを選ぶコツは「傘に大理石のような柄がはっきり出ていて、軸に白く毛羽立った菌糸が少ないもの」が鮮度がよく、美味しいしるしです。



保存方法

購入したらすぐに冷蔵庫に入れ、なるべく早く使いましょう。

もし、ぶなしめじやしいたけが余ってしまいそうな時は、少し乾かしてから保存すると長持ちします。(きのこの表面が若干乾く程度)

また、冷凍保存もお勧めです。調理するときは凍ったまま調理すると食感を保つことができます。

きのこのサクサクタルタルコロッケ



【材料】 (2人分)

- ・じゃがいも 3個(400g)
- ・ぶなしめじ、エリンギ 100g
- ・とろけるスライスチーズ 1枚
- ・卵 1個 ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2 ・こしょう 少々
- ・パン粉 適量 ・油 適量
- ・粉パセリ 少々

【作り方】 (25分)

- ① じゃがいもを1cm角に切り、水にさらしてアク抜きをしてからラップをし、レンジ600Wで6~7分柔らかくなるまで加熱し、つぶしてから、塩、コショウをする。
- ② ソース用にきのこ類(40g)を細かくみじん切りにする。残りのきのこ類はあらみじん切りにし、少量の油をまわしかけ、ラップをしてレンジで1分加熱。
- ③ ①にレンジで温めたきのこを混ぜ、4等分にしたチーズを中に入れ、4つに丸める。卵をからめパン粉をつけて油で揚げる。
- ④ ソース用のきのこことマヨネーズを混ぜレンジで1分加熱。パセリも合わせ、コロッケの上のにのせる。

噛みごたえたっぷり！きのこきんぴら



【材料】 (2人分)

- ・こんにゃく 200g ・エリンギ 100g
 - ・ぶなしめじ 50g ・人参 50g
 - ・ごぼう 50g ・ごま油 大さじ1 ・ごま 少々
- A {
- ・酒 50cc ・だし 2g
 - ・砂糖 大さじ1 ・しょうゆ 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1 ・七味 適量

【作り方】 (20分)

- ① こんにゃくは食べやすい大きさにちぎり、下茹でする。
- ② エリンギ、ぶなしめじは食べやすい大きさに分ける。
- ③ 人参、ごぼうは太めの千切りにする。
ごぼうは水にさらしアク抜きする。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、①・②・③を入れて炒める。
- ⑤ ④にAを入れて味を付ける。仕上げにごまをちらす。

焼ききのこぎっしりキッシュ



【材料】 (2人分、5インチのスキレット2台分)

- ・パイ生地 80g(15cmx2枚)
- ・ベーコン 2枚
- ・きのこ 300gぐらい
(ぶなしめじ、エリンギ、しいたけ、えのきたけ、舞茸など)
- ・卵黄 2個分
- ・生クリーム100cc
- ・塩、粗挽きこしょう、
パルミジャーノチーズ 適量

【作り方】 (60分)

- ① きのこ類は、小房に分ける。
- ② 天板にオーブンシートを敷き、①のきのこを重ならないように並べる。
200度に予熱したオーブンでこんがりするまで焼く。(20分ぐらい。途中で上下を返す。)
- ③ スキレットにパイ生地を敷き込む。半分の長さに切ったベーコンをのせる。
②のきのこをぎっしりと詰める。卵黄と生クリームを混ぜ塩と粗挽き胡椒で調味した液を流す。
表面にパルミジャーノチーズをすりおろす(お好み量)
- ④ 200度に予熱しておいたオーブンで25分から30分焼く。

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



TAKE FREE



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