

TAKE FREE

魚沼えのき王国

えのきが主役の
レシピをご紹介します

more ENOKI



きのこと秋刀魚の秋マリネ

パチパチ斬新キノコみたらし



ミルフィーユキムチ餃子



きのことベーコンのまるごと玉葱スープ



エノキ茸deナポリタン♪



きのこ鶏鍋



干しえのきを作ってみよう！

きのこ類は価格の変動が少なく家計にやさしい食材ですよ。

えのき茸が安売りしていたら、常備できる干しえのき茸を作ってみませんか？

干しえのき茸の特徴

- ・上品なおだし
- ・食物繊維たっぷり
- ・ビタミンたっぷり
- ・ダイエット効果「エノキタケリノール酸」
- ・常備できる

……etc

×リット
たくさん！

作り方

- 1 生えのき茸の石づきをカットします。
(お子様が食べる場合は小さく2等分してもOK)
- 2 小さい房に分けて、房どおしが重ならないようにざるなどに広げる。
- 3 時々裏返しての自然干しで2～3日干す
- 4 800Wで40秒程、電子レンジで加熱し、完全に乾燥させて完成です。



調理する時は、さっと水で洗い、水か、ぬるま湯で戻して使用できます。

Point

ざる等を使用して風通しの良い場所で干してください。

中途半端に湿った状態が続くと、えのきたけが傷んでしまいます。

日向に干す？ 日陰に干す？

えのき茸には、ビタミンB2が多く含まれていますが、光に弱い。

一方で、“エルゴステロール”という成分は紫外線によりビタミンDに変化します。

ビタミンB2をとるかビタミンDをとるか…お好みで判断してくださいね。





きのことベーコンのまるごと玉葱スープ

【調理時間】 25分

【材 料】 (2人分)

- ・ えのきたけ 1袋
- ・ しめじ 1/2袋
- ・ ショルダーベーコン
ブロック 200g
- ・ セロリ 40g
- ・ コンソメ顆粒大さじ 2/3
- ・ ガーリックソルト 小さじ 1



【作り方】

- ① 圧力鍋にえのき、しめじ、皮を剥いた玉葱、小口切りしたショルダーベーコン、コンソメ顆粒、玉葱が2/3程かぶる水を入れて蓋を閉め火をつけます。
- ② 蒸気が出てきたら弱火にして12分加圧します。
- ③ おもりが下がったら蓋を開けてガーリックソルト、細かく切ったセロリを入れて5分煮ます

【考案者のコメント】

ベーコンの旨味に圧力鍋で煮たとろとろの玉葱でお子様も大喜びです。



エノキ茸 de ポリタン♪

【調理時間】 20分

【材 料】 (2人分)

- ・ えのきたけ 200g
- ・ ベーコン 2枚
- ・ にんじん 1/2本
- ・ イタリアンパセリ 適量
- ・ 卵 1個
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ ケチャップ 適量
- ・ 粉チーズ 少々
- ・ サラダ油 少々



【作り方】

- ①えのきたけの石づきを取り、ばらばらにほぐす
- ②ベーコンを1cm幅に、にんじんを千切りにする
- ③フライパンにサラダ油をひき、炒り卵を作り、皿に取っておく
- ④再度サラダ油をひき、①と②を炒め、しんなりしてきたら塩こしょうとケチャップで味を調え、③の炒り卵を加えて混ぜる。
- ⑤皿に盛りつけて、粉チーズ、刻んだイタリアンパセリをかけて出来上がり

【考案者のコメント】

パスタ代わりにえのきたけ！

冷めてもおいしいので、お弁当のおかずどうぞ



きのこのさっぱり和え

【調理時間】 20分

【材 料】 (2人分)

- ・ 鶏むね肉 100g
- ・ 長ねぎ 1本
- ・ まいたけ 50g
- ・ えのき 50g
- ・ ポン酢 大さじ1
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ ラー油 1~2滴
- ・ 酒 小さじ1/2
- ・ 塩 少々



【作り方】

- ① 鶏肉は厚い所を切り開き、酒をまぶし、耐熱容器に入れてラップをする。電子レンジ600Wで約5分加熱する。冷めたら手でほぐす。
- ② えのきは石づきを切り落とし、半分に切ってほぐす。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。別の耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600Wで約2分加熱する。
- ③ 長ねぎは細切りにして、塩でもみ、洗う。
- ④ ①・②・③をボウルに入れ、ポン酢・塩こしょう・ラー油を加え和える。ごはんには寿司酢をいれ酢飯をつくる

【考案者のコメント】

長ねぎを細切りにして入れるのがポイントです。さっぱりしてお酒がすすみます！むね肉の代わりにささみ、ラー油の代わりにわさびを使ってアレンジしてもいいです。



プクプク斬新キノコみたらし

【調理時間】 30分

【材料】 (2人分)

- ・白玉粉 35g
- ・エリンギ(白い部分のみ) 10g
- ・えのき茸 10g
- ★砂糖 大さじ2
- ★水 100ml
- ★みりん 小さじ1
- ★醤油 大さじ2
- ☆片栗粉 大さじ1
- ☆水 大さじ1



【作り方】

① 「団子」

- ・エリンギをみじん切りにし(2~3mm程度)、茹でる。
- ・茹で上がったら水気を切り、白玉粉の中に入れ、耳たぶの固さになるまで少しずつ湯を入れながら手でこねる。
- ・6~8等分にし、手で丸め、沸騰したお湯に入れ茹でる
- ・取りだしたら、フライパンで軽く焦げ目をつける(香ばしくするため)

② 「たれ」

- ・えのき茸を2~3cm程度に切り、軽く茹でる
- ・フライパンに先程のえのき茸と★の調味料を入れ火にかける
- ・軽く煮詰まったら☆の水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら火をとめる

③ 「盛り付け」

- ・お好みで串に団子を刺し、たれをかける

【考案者のコメント】

プクプクとしたきのこがとても面白く初めての食感を味わうことができます。

みたらしのたれにキノコがとてもよく合います。

キノコを使うことによって、ヘルシーになります。

海苔をまいてもおいしかったです。

お好みでキノコの量を増やしたり、種類を変えたりしてみても色々な食感を味わうことができ、面白いかもしれませんね 6(^ ^)9

キノコ嫌いなお子様でもこれなら食べてくれるかも!?



もちもち！きのこベーコン

【調理時間】 10分

【材 料】 (2人分)

- ・ えのきだけ 100g
- ・ 舞茸 100g
(お好みのきのこで構いません)
- ・ ベーコン 50g
- ・ 切り餅 2個
- ・ にんにく 少々
- ・ オリーブオイル 少々
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 酒 50cc
- ・ 片栗粉 少々
- ・ パセリ 少々



【作り方】

- ① えのきだけは株の部分を切り落とし、細かく裂いておく。
舞茸は食べやすい大きさにほぐす。ベーコンも一口大に切る。
- ② 切り餅は食べやすく一口大に切り、オーブントースター等で焼く。
- ③ その間に、フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくの微塵切りとベーコンを炒め、焼き色がついてきたら、①のキノコを加え、さっと炒める。
- ④ きのこに火が通ったら酒を加え、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ 片栗粉を水で溶き、④にとろみをつける。(水分が足りないときは調整してください)
- ⑥ 皿に焼いた餅を盛り付け、上から⑤のきのこ餡をかける。
- ⑦ パセリの微塵切りを飾って完成！

【考案者のコメント】

子供が大好きなお餅を使って、ボリュームのある1品を考えました。
きのこ餡がお餅によく絡み、また、歯ごたえのあるきのことお餅なので
良く噛み、きのこの旨味をじっくりと味わって頂けます。



きのこと秋刀魚の秋マリネ

【調理時間】 10分

【材 料】 (2人分)

- ・ えのきたけ 130g
- ・ まいたけ 70g
- ・ 秋刀魚(刺身) 75g
- ・ 紫たまねぎ 40g
- ・ 酢 大さじ2
- ・ オリーブ油 小さじ2
- ・ 塩 小さじ1/4
- ・ ディル 適宜
- ・ ピンクペッパー 適宜



【作り方】

〈下準備〉

秋刀魚は刺身にし、食べやすい大きさに切る。紫たまねぎは薄切りにし、水にさらす。水菜は3cm幅に切る。水分をよく切っておく。

- ① えのきたけは石づきを取り、半分に切りほぐす。まいたけもほぐし、耐熱容器に入れ、塩を振り、ラップをして500Wで1分加熱する。出てきた水気は軽く切る。
- ② ボウルに酢、オリーブ油を合わせ、そこに①、秋刀魚、紫たまねぎを入れ、混ぜ合わせ、皿に盛る。
- ③ 盛り付けた上にディルを調理はさみなどでカットしながら飾る。(なければみじん切にしたものをのせる)。ピンクペッパーを散らす。

【考案者のコメント】

秋の味覚の代表、きのこと秋刀魚を合わせたマリネです。

秋刀魚のお刺身があれば、きのこはレンジ加熱でとっても簡単あつという間に出来ちゃいます。ディルの香りが全体をまとめてワインによく合うきのこ料理です。



きのこ鶏鍋

【調理時間】 20分

【材 料】 (2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 適宜
- ・ 玉ねぎ 1個
- ・ 鶏ひき肉 300g
- ・ 塩 小さじ2
- ・ 水 1,500ml
- ・ 白ゴマ 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 きのこを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ピラーでリボン状にする
- ⑤ 大根の葉は4センチにカットしておく
- ⑥ 玉ねぎ1個をすりおろす
- ⑦ 鶏挽肉に玉ねぎを入れ白ゴマも入れ混ぜる
- 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 ひき肉を団子にして鍋に入れる
- ⑪ なめこを除いたきのこを入れる
- ⑫ 鶏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リボンの大根を入れる
- ⑭ 塩を入れる
- ⑮ 大根に火が通ってきたらなめこすりおろしを入れる

【考案者のコメント】

さっぱりとしたみぞれ鍋。色味ににんじんを入れてもOK！

ミルフィーユキムチ餃子

【調理時間】 15分

【材 料】 (2人分)

- ・ネギト口用マグロ 100g
- ・えのきたけ 1/2 袋
- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・キムチ 70g
- ・フライドガーリック 小さじ 1
- ・お麩 10g
- ・おろし生姜チューブ 2cm
- ・めんつゆ 小さじ 1/2
- ・餃子の皮 厚め大4枚しいたけ



【作り方】

- ①えのきたけは軸を持って傘の部分からみじん切りし、玉ねぎとキムチもみじん切り、フライドガーリックとお麩はそれぞれはラップに包んで砕きます。
- ②ボウルにネギト口用マグロと①を入れて手で捏ねます。
- ③セルクルにラップをしいて型を抜いた餃子の皮を 1 枚入れ、その上に餃子の餡を塗り、皮と餡を重ねます。
- ④ラップで包み、クッキングシートに更に包んで 600W レンジで 2 分 30 秒加熱し、2 分蒸らします。
- ⑤ごま油小さじ 1 を入れたフライパンで両面に焼き色を付け、切り分けます。

【考案者のコメント】

包まずにレンジでチンしてから焼くので、油っぽくない餃子は、お酒のお供にしても美味しくいただけます。

えのきたけの食感を楽しめます。



きのこあんたっぷり♪きのことお麩入り肉団子

【調理時間】 20分

【材 料】 (2人分)

- ・ 豚こま肉 260g
- ・ しいたけ 中サイズ5つ
- ・ 小町麩 20個
- ・ 塩胡椒 少々
- ・ 片栗粉 大さじ2
- ・ 油 大さじ1/2
- ・ 小ねぎ 適量

☆きのこあん

- ・ えのき 1/3袋
- ・ なめこ(袋入りのもの) 50g
- ・ 水 1カップ
- ・ 顆粒鶏ガラスープ 小さじ1弱
- ・ 酒 大さじ1.5
- ・ みりん 大さじ1.5
- ・ 醤油 大さじ1弱
- ・ おろし生姜 小さじ1/5
- ・ 水溶き片栗粉 適量



【作り方】

- ① しいたけは数ミリ角に切り、小町麩はさっと水につけて水をきっておく。
- ② 豚こまを広げ、そこにしいたけと麩を入れて包む。
- ③ 団子状の肉に軽く塩胡椒して、片栗粉をまぶす。
- ④ 油をしいたフライパンで肉団子を焼く。ずらしながら全面焼く。
- ⑤ しっかり焼けたら、蓋をしてそのまま蒸らす。
- ⑥ その間にきのこあんを作る。えのきは石づきを取り、3等分の長さに切る。
- ⑦ 鍋に水、えのき、なめこ、酒、みりん、醤油、おろし生姜を入れて煮る。
- ⑧ 煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ 器に肉団子を盛り、きのこあんをかけ、ねぎをちらす。

【考案者のコメント】

しいたけと麩を豚こまで包んで肉団子にしました。麩がしいたけのうま味と肉汁を吸って、やわらかいだけじゃなく、美味しさたっぷり仕上げました。その上から、えのきとなめこのとろとろあんをかけました。3種のきのこそれぞれの美味しさをたっぷり味わえます。

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