

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

エリンギが主役の
レシピをご紹介します

more ERINGI



きのここと長いものわさび炒め



魚沼地域のエリンギ

「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、おいしいエリンギ(魚沼きのこ)を沢山食べてくださいね。

エリンギの豆知識

おいしいエリンギの見分け方

お店で売られているエリンギを選ぶコツは「ヒダや茎が白く、黄変していないもの。」鮮度がよく、美味しいしるしです。



むくみにはエリンギ

エリンギは味のクセがないので、きのこが苦手な方でも食べやすいのではないのでしょうか。
カロリーが低だけでなく、カリウムが多く含まれているので、むくみが気になる方にもおすすめです。

きのこdeヘルシーバ>バ>ンジー



【材料】 (2人分)

A {
・酢 大さじ1 ・ごま油 小さじ1/3
・しょうゆ 大さじ1 ・砂糖 小さじ1
・食べるラー油 小さじ2 ・塩 少々

・エリンギ 100g ・しめじ 200g
・鶏むね肉 250g ・酒 適量
・長ねぎの青い部分 1/2本
・塩、こしょう 適量
・長ねぎの小口切り 適量
・白炒りゴマ 適量

【作り方】 (20分)

- ① 鶏むね肉は耐熱容器に入れ、塩、こしょうをし、酒大さじ1をふりかけ、斜め切りにした長ねぎを1/2本のせ、500wのレンジに3分かかけ、粗熱をとり、薄切りにする。
- ② エリンギは手でさき、しめじはほぐし、耐熱容器にのせ、500wのレンジに5分かける。
- ③ Aをよく混ぜ合わせる。
- ④ 大皿に鶏肉をならべ、きのこをのせ、長ねぎの小口切りと白炒りゴマを散らし、③をかける。

きのここと長いものわさび炒め



【材料】 (2人分)

- ・きのこ類(石づきを落として) 150g
 ましたけ・エリンギ・しめじなど使用
- ・長いも 100g
- ・豚肉 80g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・わさび 5g～
- ・バター 5g ・塩 少々
- ・トッピング用 白ごま、青ねぎ 適量

【作り方】 (15分)

- ① きのこはほぐし、長芋は短冊切り、豚肉は一口大に切り、しょうゆとわさびは合せておく。
- ② フライパンにサラダ油を温め豚肉を炒め軽く塩をし、色が変わったらきのこを加え火が通ったら長芋としょうゆ、わさび、バターを加えて炒める。
- ③ お皿に盛り付け、白ごま、青ねぎをトッピングをする。

葉酸たっぷり！きのことお豆のマリネ



【材料】 (3人分)

- ・エリンギ、ましたけ、しいたけ、
 ぶなしめじ 合わせて 300g
- ・水煮の豆(大豆、ヒヨコ豆など) 120g
- A {
 - ・菜種油(サラダ油) 大さじ2
 - ・ニンニク 1片 ・酢 大さじ3
 - ・梅干し 2個 ・塩 小さじ1
 (塩は梅干しの塩分によって加減する)
- ・水 適量 ・塩 小さじ1
- ・お酒 大さじ1 ・青じそ 4枚

【作り方】 (10分(冷やす時間含まず))

- ① きのこを小房に分け、ニンニクをみじん切りにする。
- ② 大きめの鍋に湯を沸かし、塩小さじ1とお酒大さじ1を入れ、きのこを1分程ゆでて水を切る。
- ③ フライパンに油をひき、ニンニクを軽く炒める。ニンニクに色がつく前に火を止め、冷ましてから酢、塩を入れ、梅干しは箸でつぶすように加えてマリネ液をつくる。
- ④ きのこと豆をマリネ液にからめ、冷蔵庫で20分くらい冷やす。
- ⑤ 食べる直前に干切りにした青じそをのせて出来上がり。

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