

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

まいたけが主役の
レシピをご紹介します

more MAITAKE



舞茸と銀杏のかき揚げ



魚沼地域のまいたけ

「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、おいしいまいたけ(魚沼きのこ)を沢山食べてくださいね。

まいたけの豆知識

おいしいまいたけの見分け方

お店で売られているまいたけを選ぶコツは「傘がパリパリして張りがあり、茎の切り口が白いもの。」鮮度がよく、美味しいしるしです。



茶碗蒸しが固まらない？

旨みがたっぷりのまいたけはいろんな料理に使われますね。まいたけにはマイタケプロテアーゼというたんぱく質分解酵素が含まれています。お肉にまぶしてから調理すると硬いお肉も柔らかくなります。逆に、まいたけを生のまま茶碗蒸しに入れると、茶碗蒸しが固まらない場合がありますので、まいたけを加熱してから入れてくださいね。

舞茸とオイルサーディンのグリル



【材料】 (2人分)

- ・まいたけ 1パック
(2固まり程度入っているもの)
- ・オイルサーディン 1缶
- ・レモン 少々
- ・塩胡椒 少々

【作り方】 (15分)

- ① まいたけは一口程度に切る。(割く)
- ② 耐熱容器に舞茸を入れ、上からオイルサーディン1缶を油ごと全てのせる。
- ③ 上から塩胡椒少々をふる。
- ④ オーブントースターに入れ、強火で8-9分程度焼く。
- ⑤ お好みでレモン汁を掛ける。

きのこのモツ干モ干焼き



【材料】 (2人分)

- ・えのきたけ 50g ・まいたけ 50g ・ひらたけ 50g
- ・片栗粉 大さじ3 ・塩 ひとつまみ
- ・油 適量 ・酢、しょうゆ、辛子 適量

【作り方】 (15分)

- ① きのこは粗みじんに刻み、耐熱容器に入れ600wのレンジで3分加熱する。
- ② 粗熱をとり、片栗粉と塩を混ぜる。
- ③ フライパンに油をしき、中火で熱する。4等分にした②をスプーンなどで落とし、丸く形を整える。
- ④ 蓋をし、両面に焦げ目がつくまで焼く。
(片面2~3分目安)
- ⑤ 皿に盛り付け、酢しょうゆや辛子を添える。

舞茸と銀杏のかき揚げ



【材料】 (2人分)

- ・まいたけ 100g
- ・銀杏の実 20粒
- ・三つ葉 2束(30g)
- ・天ぷら粉 60g
- ・冷水 100cc
- ・酢 小さじ2分の1

【作り方】 (20分)

- ① 銀杏をペンチで割り封筒に入れ、口を3重に折り曲げて電子レンジ500Wで1分~2分加熱する。取り出して殻をむく。三つ葉は3センチ長さに切る。
- ② ボウルに天ぷら粉、冷水、酢を入れて軽く混ぜる。まいたけを手で割いてボウルに入れ、銀杏の実と三つ葉も加えて混ぜ、衣をからめる。
- ③ ②を4分の1ずつお玉に取り、170度に熱した揚げ油でカラリと揚げたらできあがり。

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