

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

なめこが主役の
レシピをご紹介します

more NAMEKO



里芋とキノコのおんかけ饅頭



魚沼地域のなめこ

「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、おいしいなめこ(魚沼きのこ)を沢山食べてくださいね。

なめこの豆知識

おいしいなめこの見分け方

お店で売られているなめこで真空パックされているものは、真空状態が保たれ、袋を垂直に持ってもまっすぐ立つものの方がいいでしょう。

真空されていないなめこは、傘の色が鮮やかで、ぬめりが透明であるもの、茎の切り口が黒ずんでいないものが鮮度がよく、美味しいしるしです。



なめこで血液サラサラ

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週間昼食にたべてもらった結果、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。(長野県衛星公害研究所山浦由郎ほかの報告)

たっぷりきのこのサングラタン



【材料】 (2人分)

- ・なめこ、えのきたけ、ぶなしめじ、
まいたけ 各50g
- ・豚もも肉スライス 50g
- ・ごま油 大さじ1 ・ニンニク 1/2片
- ・豆腐 200g
- ・中華スープの素(顆粒) 小さじ1.5
- ・水 400 ml(cc) ・鷹の爪 1/2本
- ・すりおろし生姜 5g
- ・しょうゆ 小さじ1 ・お酢 大さじ2
- ・塩コショウ 少々 ・溶き卵 1個

【作り方】 (20分)

- ① きのこ類は、適当な大きさにカットする。
- ② ニンニクはみじん切り、鷹の爪は種を除き小口切り、豚肉は適当な大きさにカットする。
- ③ 鍋にごま油、ニンニクを入れ加熱し、香りが出たら豚肉と鷹の爪を加えて炒める。
- ④ ①のきのこを炒めて、水、中華スープの素を加えてひと煮立ちする。
豆腐を手で軽く崩しながら加えて約5分程度弱火で加熱する。
- ⑤ 酢、しょうゆを加えて、塩コショウで味を調え、溶き卵を加えて出来上がり。

鶏ときのこのうま煮



【材料】 (2人分)

- ・なめこ 50g
 - ・ぶなしめじ、生しいたけ、まいたけ
えのきたけ エリンギ 各100g
 - ・鶏モモ肉 150g
 - ・インゲン 3本
 - ・水 250ml ・片栗粉 適量
- A {
しょうが 1片
たかの爪 1/2本
しょうゆ、みりん 大さじ1と1/3
酒 適量 ・砂糖 小さじ2と2/3
だしの素 適量

【作り方】 (20分)

- ① 水を沸かしてAの調味料を入れ、甘辛く味付けする。
- ② 鶏肉を一口大に切って片栗粉をつけて①に入れ煮込む。
- ③ 食べやすい大きさに切ったきのこを入れて煮込む。
- ④ 器に盛り、茹でたインゲンをかざって出来上がり。

里芋とキノコのあんかけまんじゅう



【材料】 (2人分)

- ・里芋 150g(中ぐらいの大きさに2個)
 - ・まいたけ 40g ・えのきたけ 40g ・白だし 小さじ2
 - ・むき海老 40g ・なめこ 40g ・三つ葉 少々
- ダシ汁用 ・白だし 大さじ2 ・水 100cc

【作り方】 (15分)

- ① 里芋の皮をむき、すりおろします(フードプロセッサーですりおろすと簡単です。)最後おろせない形に小さくなったものはみじん切ります。
- ② ①に小さく切ったまいたけ、えのきたけ、白だし小さじ2を加えてよく混ぜ、ラップで茶巾絞りのように丸くし、輪ゴムで止めて電子レンジ(600w)で3分加熱します。(2つ作ります。)
- ③ むき海老となめこを粗みじん切りして、沸騰したお湯に白だしを加えてエビ、なめこを入れます。
- ④ ②を器にもり、③のダシをかけて三つ葉を上に乗せます。

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



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