

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

しいたけが主役の
レシピをご紹介します

more SHIITAKE



まるごと椎茸のもちもち甘酢ソース

魚沼地域のしいたけ

「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、おいしいしいたけ(魚沼きのこ)を沢山食べてくださいね。



しいたけの豆知識

おいしいしいたけの見分け方

お店で売られているしいたけを選ぶコツは「傘が黒ずんでいなく、ヒダが白いもの。」鮮度がよく、美味しいしるしです。



骨粗しょう症予防に干しいたけ

しいたけは、ビタミンD2の宝庫として知られており、きのこ類に含まれる、エルゴステロールが日光に当たることでビタミンD2に変わります。干しいたけを2時間程度日光に当てるだけでさらにビタミンD2が増えます。一度増えたビタミンD2は冷蔵庫などで保管すれば、半年たっても含量はほぼ変わりませんので、ぜひお試しください。

きのこ「がんも」



【材料】 (2人分)

- ・しいたけ 2枚
- ・えのきたけ 1袋
- ・木綿豆腐 1丁
- ・グリンピース 大さじ1
- A { 卵白 1/2個分
- 塩 小さじ1/4
- 片栗粉 小さじ1/2
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・からし、しょうゆ 適量

【作り方】 (30分)

- ① しいたけとえのきたけはみじん切りにする。
- ② 豆腐は十分に水を切り、すり鉢でよくすりAを混ぜ、きのこ類とグリンピースに片栗粉を振って加え、混ぜる。
- ③ 直径5cm位のボール状に丸め、片栗粉を軽くまぶし170～175℃の油で揚げる。
- ④ お好みでしょうゆとからしをつける。

まるごと椎茸のもちもち甘酢ソース



【材料】 (2人分)

- ・しいたけ 8個 ・大根 150g
- A {
 - ・ネギ(小口切り)10g
 - ・かつお節 5g ・片栗粉 10g
 - ・昆布茶 小さじ1 ・米粉 10g
- ・片栗粉(まぶし用)、揚げ油 適量
- B {
 - ・しょうゆ 大さじ3 ・酢 大さじ4
 - ・砂糖 大さじ4と1/2
- ・チンゲン菜 1株
- ・糸唐辛子 適量

【作り方】 (30分)

- ① チンゲン菜4~5等分に縦に切り塩茹でする。
- ② 大根を皮ごとおろし、軽く水切りしボウルに入れる。Aを入れ、よく混ぜる。
- ③ しいたけの軸の部分はみじん切りにし②に加えて混ぜる。
- ④ しいたけのヒダ側に片栗粉をつけ、8等分にした③を丸めて、貼り付ける。全体的に片栗粉をまぶしたら、170℃~180℃の油で揚げる。
- ⑤ Bを混ぜ合わせ、フライパンに入れ沸騰してきたら④を加えてよく絡める。
- ⑥ 器に盛り、チンゲン菜と糸唐辛子をトッピングする。

夏のモリモリ塩きのこ



【材料】 (2人分)

- A {
 - ・えのきたけ 70g
 - ・生しいたけ 1枚
 - ・ぶなしめじ 30g
 - ・エリンギ 1/2本
- B {
 - ・キュウリ、ナス 各1/3本
 - ・みょうが 1/3個 ・青しそ 2枚
 - ・塩 小さじ1/3
- C {
 - ・酒 小さじ5 ・みりん 小さじ2
 - ・塩 小さじ1/3
 - ・鷹の爪(輪切り) 少々
 - ・酢 小さじ1

【作り方】 (20分)

- ① Bの野菜類はみじん切りにし、塩を振っておく。
- ② Aのきのこ類をみじん切りにし、鍋に入れCの調味料を加えて中火にかける。
- ③ ②のあくをとり、3分程度煮詰めアルコールを飛ばす。火を止めてから酢を加え、冷ましておく。
- ④ ①を流水にさらし、水分を絞って③と合わせる。

安全安心のブランド「魚沼きのこ」は



このロゴマークが目印！

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

クリック！

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