

エリンギ

特徴

エリンギは日本のひらたけの仲間。ヨーロッパ南部や中央アジアなどに自生するきのこで、フランスやイタリアなどヨーロッパでは古くから食用されていた。日本での歴史はまだ浅く、1993年(平成5年)愛知県林業センターで人工栽培され、今では全国各地で栽培されている。平成25年に今帰仁村にも栽培施設ができた。

【栄養・効能】

エリンギに含まれるナイアシンはアルコールの分解を助ける働きがある。きのこ類の中でも食物繊維が豊富。骨粗しょう症を予防するビタミンやトレハロース、塩分を体外に排出するカリウムが豊富。

【主な食べ方】

香りは殆どないがこりこりとしたあわびに似た食感が人気。天ぷら、ソテー、スープの具材と色々利用できる。



えのき茸

特徴

えのき茸は、エノキやナラ、柿の木などの広葉樹の枯れ木の根元に自生する冬のきのこ。天然のものは褐色で柄も短い。明治時代に原木による人工栽培が行なわれ、昭和初期に今のおがくずによる栽培法が確立し大量生産が行なわれるようになった。今帰仁村でも平成14年から栽培が始まった。

【栄養・効能】

きのこ類の中ではビタミンB1、B2、ナイアシン、食物繊維が豊富。肝機能を高め疲労回復に効果的。抗酸化作用もあり免疫力を高める作用もあることからがん予防に効果のある食品と言われている。

【主な食べ方】

すき焼きや水炊きなど冬の鍋物には欠かせない食材。他に汁物、和え物やサラダにも使える。今では日本一の長寿県の長野では、ミキサーにかけて冷凍した「えのき氷」は県民食になっているようだ。



エリンギと焼きちくわの甘辛炒め

作り方

- ①エリンギ、焼きちくわはひと口大の乱切りにする。
- ②人参はやや小さめの乱切りにする。
- ③さや豆はゆでて、3センチの長さに切っておく。
- ④フライパンにサラダ油を温め、人参を焦がさないようにじっくり炒める。
- ⑤人参に火が通ったら、エリンギ、焼きちくわ、うすらの卵、〇印の調味料を入れ、煮汁がなくなるまで炒り煮にする。
- ⑥煮汁がなくなったら、さや豆を入れ、全体にごまをふる。

材料

エリンギ	250g
焼きちくわ	80g
人参	80g
うすらの卵水煮	80g
さや豆	40g
サラダ油	大さじ1
〇みりん	大さじ1.5
〇しょうゆ	大さじ1.5
〇三温糖	小さじ1
〇白すりごま	小さじ1.5
白ごま	小さじ1.5

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
149kcal	8.6g	6.9g	3.3g	49mg	1.2mg



きのこのリゾット風

作り方

- ①玉ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ②えのき茸は石づきを取り除き、2センチの長さに切り、しめじはほぐす。エリンギは粗めに切る。
- ③オリーブ油で玉ねぎを焦がさないように炒め、シーフードミックスを入れる。全ての〇印の調味料と水を入れて煮る。
- ④沸騰したらご飯を入れさらに煮る。しばらく煮て、ご飯がふやけてきたらきのこ類を入れ、調味する。
- ⑤仕上げに小口切りした青ネギを散らす。

材料

ご飯	400g
えのき茸	120g
しめじ	200g
エリンギ	120g
玉ねぎ	250g
シーフードミックス	120g
オリーブ油	大さじ1
水	4カップ
〇チキンコンソメ	小さじ1
〇塩	小さじ1.5
〇白ワイン	大さじ3
〇こしょう	少々
青ネギ	20g

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
294kcal	13.2g	4.4g	6.4g	43mg	5.7mg



エリンギとムール貝のバジルソテー



材料

エリンギ	200g
ムール貝	80g
パプリカ(赤)	40g
パプリカ(黄)	40g
スナップエンドウ	40g
オリーブ油	大さじ1/2
バジルソース	大さじ1
(既製のスパイスでもいい)	

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
96kcal	6.5g	3.7g	4.2g	19mg	1.4mg

作り方

- ①エリンギは食べやすい大きさにスライスする。
 - ②パプリカは大きめに切る。
 - ③スナップエンドウは筋をとる。(大きめの場合は2つに切る)
 - ④オリーブ油で、ムール貝を炒め、エリンギ、パプリカ、スナップエンドウを一気に炒める。
 - ⑤バジルソースで調味する。(乾燥バジルをふってもいい)
- ※乾燥バジルはレンジで5分。作っておくと重宝する。

エリンギの和風サラダ



材料

エリンギ	160g
香草ソルト	小さじ1
オリーブ油	大さじ1/2
きゅうり	40g
トマト	80g
レタス	60g
和風ドレッシング	大さじ4
三温糖	小さじ1.2

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
55kcal	2.1g	3.5g	2.2g	9mg	0.2mg

作り方

- ①エリンギは細めに裂いて、オリーブ油で炒め、香草ソルトをふっておく。
- ②きゅうりは2センチの厚さの輪切りにする。
- ③トマトは食べやすい大きさに切り、レタスは小さめにちぎる。
- ④材料を混ぜ、ドレッシングで和える。

えのき茸のもみじ和え



材料

えのき茸	1/2パック
ポン酢	大さじ3
わけぎ	10g
もみじおろし	適宜

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
17kcal	1.7g	0.1g	2.1g	4mg	0.6mg

作り方

- ①えのき茸は石づきを取り除き、1センチの長さに切り、レンジ500Wで1分程度加熱する。(好みで調整)
- ②ポン酢で和え、もみじおろしと小口切りしたわけぎを散らす。

えのき茸の塩昆布和え



材料

えのき茸	2パック
塩昆布	20g
大葉かサラダ菜	1枚

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
14kcal	1.7g	0.1g	2.1g	21mg	0.6mg

作り方

- ①えのき茸は石づきを取り除く。
- ②皿にのせ、ラップをかけてレンジ500Wで1分程度加熱する。(好みで調整)
- ③塩昆布で和える。

しいたけ



特徴

しいたけは、日本をはじめ、東南アジアに広く分布するきのこ。日本では春と秋に椎の木、栗、クヌギなどの幹に自生するが現在流通しているのは人工栽培によるもの。生しいたけと干しいたけがあるが、どちらもそれぞれの特徴があり重宝されている。今帰仁村内にも栽培工場ができた。

【栄養・効能】

悪玉コレステロールを減らす「エリタデニン」や紫外線に当たると骨を作るビタミンDのもとになる成分「エルゴステロール」がある。さらに、免疫機能を高め、がんの発生を抑制する働きがある「βグルカン」という成分が含まれる。

【主な食べ方】

生しいたけは、天ぷら、バター焼き、椀種、鍋物、蒸し物に向く。干しいたけは、旨み成分のグアニル酸が豊富で料理の味を引き立てる。中身汁にはなくてはならない食材だ。

ぶなしめじ



特徴

天然の「ぶなしめじ」はブナやトチノ木の倒木に自生するが流通量は少ない。近年、店頭に並んでいる「ぶなしめじ」は人工栽培されたもの。クセがなく、独特の歯ごたえがあるのが特徴。1970年代に人工栽培がスタートした「ぶなしめじ」が、今では手軽に食べられるようになった。

【栄養・効能】

ぶなしめじは体内の余分な塩分を体外に排出するカリウム、整腸作用のある食物繊維が豊富。またカルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富。ガンを抑制するβグルカンを含む。

【主な食べ方】

和食、洋食、中華に利用でき、調理形態も炒め物、和え物、天ぷら、鍋物、炊きこみご飯、汁物に使える。水で洗いすぎると風味が落ちるので流し洗い程度にし、手でほぐし調理する。

しいたけの佃煮

作り方

- ①きくらげは水にもどし、千切りにする。
- ②しいたけは石づきを取り、千切りにする。
- ③しょうがは皮付きのまま、小さめの千切りにする。
- ④サラダ油で、しょうが、きくらげを炒める。
- ⑤しいたけ、酒、みりん、砂糖を入れ、しばらく煮る。
- ⑥煮汁が半分位になったらしょうゆを入れ、煮汁がなくなるまで煮る。仕上げに白ごまを振る。

※タカの爪はお好みで入れる。

材料

材料	(4人分)
生しいたけ	200g
きくらげ	20g
しょうが	40g
サラダ油	小さじ1
タカの爪	少々
日本酒	20g
みりん	20g
三温糖	40g
しょうゆ	40g
白ごま	大さじ1

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
117kcal	3.7g	1.3g	4.9g	29mg	2.6mg



秋の炊き込みご飯

作り方

- ①米は洗い、水を切っておく。
- ②鶏正肉は1疋の角切りにする。
- ③ぶなしめじは石づきを取り、ほぐす。しいたけは表面を拭き、石づきを取り、1疋のさいの目切りにする。
- ④人参は1疋の色紙切りにする。
- ⑤鶏正肉と人参は油で炒めておく。
- ⑥炊飯器に青豆以外のすべての材料を入れて炊く。
- ⑦炊き上がったら青豆を入れ、10分程蒸らして仕上げる。

材料

材料	(4人分)
米	250g
押し麦	50g
鶏正肉	120g
ぶなしめじ	120g
生しいたけ	40g
人参	60g
青豆	40g
サラダ油	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
日本酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
かつおだし汁	1.5カップ

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
393kcal	10.7g	7.6g	3.9g	22mg	1.5mg



しいたけの野菜ソース焼き



材料

材料	(4人分)
生しいたけ	12枚
プチトマト	8個
玉ねぎ	40g
パセリ	8g
生にんにく	2かけ
パルメザンチーズ	大さじ1
パン粉	8g
オリーブ油	大さじ1/2
香草ソルト	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
60kcal	2.9g	3.9g	2.4g	34mg	0.3mg

作り方

- ①しいたけは石づきを取る。
- ②トマトは種を落とし、みじん切りにする。
- ③パセリ、玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ④パセリ以外の材料をオリーブ油と混ぜておく。
- ⑤しいたけの内側に④をのせ、オーブントースターで5分ほど焼き、パセリのみじん切りをトッピングする。

※パセリやパセリはレンジで乾燥させておくと重宝する。

しいたけとこんにゃくのピリ辛



材料

材料	(4人分)
生しいたけ	200g
板こんにゃく	200g
さや豆	40g
かつおだし汁	2カップ
しょうゆ	大さじ2強
砂糖	大さじ3
日本酒	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
好みでタカの爪	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
83kcal	4.7g	2.3g	3.1g	30mg	0.7mg

作り方

- ①しいたけは石づきを取り、イチョウ切りにする。
- ②板こんにゃくは味が染みやすいように手でちぎるか、切れ目を入れ、色紙切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、こんにゃくを炒め、だし汁、酒、砂糖を加え、中火でゆっくり煮る。
- ④煮汁が8割程なくなったら、タカの爪、しょうゆ、しいたけを入れ、煮汁がなくなるまで煮る。仕上げにさや豆を入れる。

ぶなしめじの和風マリネ



材料

材料	(4人分)
ぶなしめじ	120g
コースハム	30g
玉ねぎ	60g
赤ピーマン	20g
レタス	80g
オリーブ油	大さじ1/2
すし酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
68kcal	2.6g	3.2g	1.5g	9mg	0.4mg

作り方

- ①ぶなしめじは石づきを取り、ほぐす。
- ②玉ねぎ、赤ピーマンは千切り、ハムは短冊切り、レタスは小さめにちぎる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎ、ハム、赤ピーマン、ぶなしめじを炒め、塩、こしょうをする。
- ④ボウルに水気を切ったレタスを先に入れ、炒めた具と混ぜる。すし酢としょうゆで調味し、冷やす。

ぶなしめじとポテトのマヨソテー



材料

材料	(4人分)
ぶなしめじ	160g
じゃが芋	300g
乾燥パセリ(パセリ)	少々
サラダ油	大さじ1
マヨネーズ	50g
チキンコンソメ	小さじ1
塩・こしょう	少々

エネルギー	蛋白質	脂肪	食物繊維	カルシウム	鉄
178kcal	2.3g	11.9g	2.4g	11mg	1.0mg

作り方

- ①ぶなしめじは石づきを取り、ほぐす。
- ②じゃが芋は丸ごと蒸し、皮を取り、大きめの乱切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、じゃが芋を入れ、こんがり焼き目をつける。
- ④じゃが芋に焼き目がついたら、ぶなしめじを炒め、コンソメ、マヨネーズ、塩・こしょうで調味し、乾燥パセリを散らす。

※乾燥パセリは葉先をレンジで乾燥させると手軽にできる。