

# Kigakiku Recipe

10月号  
October 2019

笑顔は家族の宝物  
～ピンクリボン月間～



HOKTO

ホクトはきのこの販売を通じ、  
ピンクリボン活動をはじめとする  
がん征圧活動を応援しています。



- ▶ きのこで菌活レシピ
- ▶ 手軽にすぐ作れる「常備菜」レシピ
- ▶ 勝てる身体をつくる菌勝メシ
- ▶ 霜降りひらたけレシピ

素敵なプレゼントをGET!

きがきく  
クーポン

October 2019

詳しくはHPをご覗ください



# きのこで 笑顔は家族の宝物～ピンクリボン月間～

October

ハロウィンにぴったりのスペシャルメニュー♪

## きのこたっぷりかぼちゃのヘルシークリームシチュー

カロリー(1人分) 574kcal

調理時間

30分

作り方動画は  
こちら

材料(4人分)

ブナシメジ … 100g オリーブオイル … 小さじ1  
 エリンギ … 100g 〔 調整豆乳 … 800ml  
 かぼちゃ … 1/4個 A 味噌 … 大さじ2  
 にんじん … 1/4本 冷凍バインシート … 2枚  
 ウィンナー … 120g 溶き卵 … 1個分

使用きのこ



旬野菜

- ①ブナシメジは石づきを切り小房に分け、エリンギ・ウィンナーは食べやすい大きさに切る。にんじんは厚さ5mmに切り、好みで型抜きをする。
- ②かぼちゃの半量は皮をむく、もう半量はそのまま一口大に切る。皮をむいたかぼちゃは耐熱ホウルに入れラップをし電子レンジ(600W)で5分程加熱し、熱いうちにつぶす。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、ウィンナー・皮つきのかぼちゃ・きのこにんじんを加え、水大さじ3(分量外)を振り入れタフをし、弱火でかぼちゃに火が通るまで蒸し煮にする。
- ④つぶしたかぼやは③と混ぜ、④に加え分程弱火で煮る。
- ⑤バインシートは器にかかるように麺棒で伸ばす。
- ⑥④を器に盛り、器のふちに溶き卵を塗りバインシートをかぶせる。表面にさらに溶き卵を塗り200℃のオーブンで10分程焼く。

レシピポイント きのこの旨味を余すところなく食べられる、あったかメニュー。パイで特別感UP!

菌活ポイント きのこのβグルカンとかぼちゃのビタミンAで風邪予防に♪



ピンクリボン月間である10月は、女性の健康をはじめ、自分自身や大切な人の健康について考える良い機会。きのこには、「健康の要」である腸を整える食物繊維や、腸の免疫細胞を刺激することで全身の免疫力アップに役立つβグルカンが豊富。また、血糖値の急激な上昇を抑えたり、高血圧予防にも効果的です。「きのこで菌活」で、健康な毎日を叶えましょう!

作り方動画は  
こちら

じゃがいもを使わないので、まるでポテトサラダのような食感!

## きのことれんこんのポテトサラダ風

カロリー(1人分) 133kcal

調理時間

10分

材料(4人分)

ブナピー … 100g おからパウダー … 30g  
 マイタケ … 100g 〔 マヨネーズ … 大さじ3  
 れんこん … 100g ヨーグルト … 大さじ1  
 きゅうり … 1本 A 酢 … 小さじ1  
 ハム … 2枚 塩 … 小さじ1/3

使用きのこ



旬野菜

レシピポイント

おからパウダーで簡単に作れるのが◎!ヘルシーさも魅力です。

菌活ポイント

きのことれんこんに豊富な食物繊維で腸内環境を整えます。

作り方

- ①ブナピーは石づきを切りマイタケと共に小房に分ける。れんこんはいちょう切りにして酢水にさらす。きゅうりは輪切りにし塩(分量外)を振って、しばらくおき水気を絞る。ハムは1cmの角切りにする。
- ②おからパウダーは水(規定の分量)でふやかす。

- ③耐熱ホウルにブナピー・マイタケ・れんこんを入れラップをし電子レンジ(600W)で5分程加熱し、粗熱を取る。
- ④②のおからにハム・きゅうり・③・Aを加え調味する。



pick up①

## 常備菜 きのこダネで作ろう!

### 炒めない!きのこと雑穀の炒飯



レシピポイント

こしょうの風味がポイント。  
白飯でも作れます。

調理時間

5分

カロリー(1人分)

426kcal

レンジでつくる  
お手軽炒飯

#### 材料(1人分)

きのこダネ	50g
長ねぎ	1/6本
卵	1個
ご飯(雑穀)	150g
しじみ油	小さじ1
こしょう	小さじ1/4

#### 作り方

- ①長ねぎはみじん切りにし、卵は溶きほぐす。
- ②耐熱ボウルに、きのこダネ・①・しじみ油を加えラップをし電子レンジ(600W)で2分程加熱する。
- ③②を電子レンジから一度取り出して混ぜ、雑穀ご飯・こしょうを加えラップをし、さらに1分加熱した後、全体を軽く混ぜ合わせる。



### 定番の一品“今月の漬物”

### きのこと長芋の塩麹わさび漬け

ピリッと辛味の効いたお酒に合う1品

#### ● 材料(4人分)

ブナシメジ	100g
エリンギ	100g
長芋	100g
「塩麹	大さじ2
Ⓐ みりん	大さじ1
「 わさび	小さじ1/2

#### ● 作り方

- ①ブナシメジは石づきを切り小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。長芋は短冊切りにする。
- ②耐熱ボウルにきのこを入れラップをし、電子レンジ(600W)で4分程加熱する。粗熱をとり、長芋と合わせⒶで30分程漬ける。



調理時間 10分 カロリー 45kcal  
(漬ける時間を除く)



使用きのこ

旬野菜



きのこダネのレシピは  
こちらをcheck!

スポーツで成果を上げる強い身体づくりに!

試合だ!  
競争だ!  
鍛冶だ!

菌勝メシ

10月の特集テーマ  
パフォーマンス低下の原因是  
貧血にあり!?

スポーツをする上で「身体がだいぶ…」「疲れがとれないと…」とパフォーマンスの低下を感じる方は、もしかしたら「貧血」かもしれません。貧血のメカニズムを知り、不足しから栄養を食事からしっかり補いましょう!  
詳しくは「きのこらぼ」のホームページをcheck!

作り方動画は  
こちら



調理時間  
(1人分)  
15分  
カロリー  
(1人分)  
304kcal



贫血予防にきのこ×ほうれん草×ひじき  
鉄分たっぷりきのこオムレツ

#### 材料(4人分)

ブナバ	100g
エリンギ	100g
じゃがいも	1個
ほうれん草	1/2束
乾燥ひじき	大さじ1-1/2
塩	小さじ1
とろけるチーズ	40g
卵	4個
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ3
ケチャップ	好みで

#### 作り方

- ①ブナバは石づきを切り小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。じゃがいもは皮をむき厚さ5mmのいちょう切りにし、ほうれん草は長さ3cmに切る。ひじきは水で戻しておく。
- ②フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、きのこ・じゃがいもを炒める。じゃがいもに火が通ったらほうれん草・ひじきを加え塩(小さじ1/2)で調味し、粗熱を取る。
- ③ボウルに卵を溶きほぐし、チーズ・②・残りの塩・こしょうを加え混ぜる。
- ④フライパンに残りのオリーブオイルを熱し、③を加えて中火で焼き、半熟になったら裏返してフタをし弱火で火が通るまで焼く。

レシピポイント 弱火でじっくり、中まで火を通しましょう。



#### 潤滑栄養素って?

スポーツをする身体に必要な三大栄養素(糖質・脂質・タンパク質)を効率よく補給し助ける“ビタミン・ミネラル”的ことです。きのこには潤滑栄養素であるビタミンB群やビタミンD、カリウム、マグネシウム、亜鉛、銅などのスポーツをする身体にうれしいビタミン・ミネラルがバランスよく含まれます。

# 霜降りひらたけ



作り方動画は  
こちら

カロリー  
(1人分)  
67kcal

調理時間  
10分



## 菌活ポイント

霜降りひらたけに含まれるβグルカンが免疫力を高め風邪予防に。

## 材料(2人分)

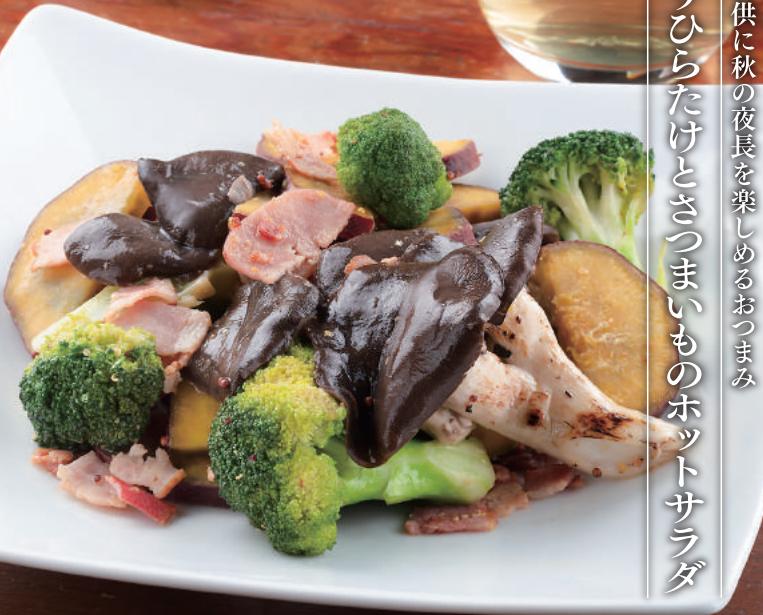
霜降りひらたけ	1パック
しょうが	1片
水	100ml
しょう油	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1

## 作り方

- ①霜降りひらたけは小房にほぐし、しょうがは千切りにする。
- ②鍋に①と①を加え落としブタをして汁気がなくなるまで弱火で煮る。

新米をよりプレミアムに楽しむ贅沢な品

## ご飯のお供に。霜降りひらたけの生姜煮



作り方動画は  
こちら

カロリー  
(1人分)  
333kcal

調理時間  
10分



## 材料(2人分)

霜降りひらたけ	1パック
さつまいも	1本(200g)
ブロッコリー	1/2株
ベーコン	50g
オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
塩	小さじ1/2

## 作り方

- ①霜降りひらたけとブロッコリーは小房に分け、さつまいもはよく洗い、厚さ5mmの半月切りにし、ベーコンは食べやすい大きさに切る。**A**は合わせておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン・さつまいも・ブロッコリー・霜降りひらたけの順に炒める。
- ③②に火が通ったら**A**を加えて和える。

## 菌活ポイント

霜降りひらたけに豊富なビタミンB群が代謝を促しダイエットに◎

お酒のお供に秋の夜長を楽しめるおつまみ

## 霜降りひらたけとさつまいものホットサラダ

# 今月の星占い

10.1 ▶ 10.31



占い／あん茉莉安

牡羊座 3.21 ▶ 4.19

実力不足で、やりたいことが  
できないジレンマを抱えてし  
まいそう。しっかりとした準備  
仕事を心がけると○。

総合運	★★★
金運	★★★
仕事運	★★★
恋愛運	★★★

牡牛座 4.20 ▶ 5.20

自宅でくつろいでストレスを  
解消することで、運気を良好  
に保ちましょう。整理整頓で  
居心地の良い空間を作って。恋愛運  
★★★

総合運	★★★★
金運	★★★
仕事運	★★★
恋愛運	★★★

双子座 5.21 ▶ 6.21

自分を縛っていたものから解  
放されそう。これまでの「でき  
ない理由」を手放し、自分の  
可能性を信じましょう。

総合運	★★★★
金運	★★★★
仕事運	★★★
恋愛運	★★★

蟹座 6.22 ▶ 7.22

恐怖を感じることは、今すべ  
きではないこと。立ち止まって  
考えて。不安があるなら不安  
の解消を優先しましょう。

総合運	★
金運	★★★
仕事運	★
恋愛運	★★★

獅子座 7.23 ▶ 8.22

同じじとの繰り返しがかりで、  
進歩のない力作になりそう。  
自分の行動パターンを見直  
してみるといいかも。

総合運	★★★
金運	★★★★
仕事運	★
恋愛運	★

乙女座 8.23 ▶ 9.22

大きな物事ほど軽々しく決め  
ずによく観察を。特に大きな  
買い物は、衝動買いに注意  
し、しっかりと検討を。

総合運	★
金運	★
仕事運	★
恋愛運	★★★

天秤座 9.23 ▶ 10.23

不安に思ったことはそのまま  
進めずに、最初からやり直し  
ましょう。強引に進めるのは  
凶。再チャレンジは吉です。

総合運	★★★
金運	★★★★
仕事運	★★★★
恋愛運	★★★

蠍座 10.24 ▶ 11.22

調子に乗って大損しそう。ギ  
ャンブル運はありません。軽  
口や大口をたたいて人間関  
係を失うこともあるので注意。

総合運	★
金運	★★★
仕事運	★★★
恋愛運	★

射手座 11.23 ▶ 12.21

自分に対する批判に落ち込  
んでしまいそう。他人は他人、  
自分は自分。自信を持って  
前進しましょう。

総合運	★★★
金運	★★★
仕事運	★★★
恋愛運	★★★

山羊座 12.22 ▶ 1.19

頑張るほど空回りの運気。  
やりすぎないことがポイント  
です。出しゃばらず、一歩下  
がって備えることが大切。

総合運	★
金運	★★★
仕事運	★
恋愛運	★★★

水瓶座 1.20 ▶ 2.18

ネガティブ志向で必要以上  
に自分を卑下してしまいかが。  
思い込みで可能性を濫して  
いないか振り返ってみて。

総合運	★★★
金運	★★★
仕事運	★
恋愛運	★★★

魚座 2.19 ▶ 3.20

実行力のある時期。頑張り  
が実を結びます。過信にだ  
けは注意して、客観的視点  
を持つと良いでしょう。

総合運	★★★★
金運	★★★★
仕事運	★★★★
恋愛運	★★★★

**きのこで  
菌活。**

季節の変わり目に  
役立つ情報盛りだくさん♪

ヘルシー&ビューティー 情報が満載！

レシピを投稿して  
ギフト券ゲットの  
チャンス！

ちなみセレクション

**J SPORTS**  
Joyful Join Jurnal

パフォーマンスを高める  
コンディショニング！

ノミネートで  
ギフト券がもらえる！

きのこ川端

(登録無料)  
きのこらぼ 検索

ポイントを貯めて  
プレゼントをゲット♪

ポイントプレゼン

ノミネートで  
ギフト券がもらえる！

ノミネート

知られざる  
きのこの魅力を  
お届け！

きのこアラバム

ホクト株式会社

ホクトきのこ 検索

[www.hokuto-kinoko.co.jp](http://www.hokuto-kinoko.co.jp)

お客様  
相談室

0120-80-4910

受付時間／9:00～12:00、13:00～17:00  
(年末年始・お盆休み・土日祝日は除く)

ナビキー・霜降りひらたけはホクト(株)の登録商標です。©2002 HOKUTO/H/T

