

HOKUTO

きのこのプロが厳選した
人気レシピ大公開!!

家庭のきのこ

kateino kinoko

2020
9
September

テーマ
美肌

“菌活スキンケアで
内側から秋準備♪
旬のキレイをひとりじめ!”



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。

素敵なプレゼントをGET!

2020
家庭のきのこ
kateino kinoko
9 クーポン
September

詳しくはHPをご覧ください。

きのこダネ



ご当地

ホクト社員公認 /

きのこダネレシピ

京都

菌活

美肌



きのこダネ
レシピ

おいしく食べて美肌へ!

きのこの おいなりさん

エネルギー(1人分)	食塩相当量	調理時間
412kcal	1.3g	20分

(炊飯時間を除く)

材料 4人分

作り方

- きのこダネ 200g
米 1.5合
すし揚げ 8枚
水 2カップ
酒 大さじ1
砂糖 大さじ4
しょう油 大さじ3
酢 大さじ2
砂糖 大さじ1/2
白ごま 大さじ1/2

- ①米は少し硬めに炊く。
②油抜きをしたすし揚げを斜め半分に切り、切り口から親指を入れて、穴が開かないようにやさしく角まで開く。
③鍋にすし揚げを均一に広げて並べ、[A]を加えて落とすプタをし、中火にかけ、汁気が少なくなるまで煮る。
④ご飯が炊けたら、熱いうちに[B]、きのこダネを入れて切るように混ぜ合わせて冷まし、16等分に分ける。
⑤③の油揚げの汁気を絞りを、④を詰め、形を整える。

レシピのおすすめポイント
きのこダネを使うことで、具材をつくる手間を省くことができるうえ、旨味と栄養がアップします。



レシピ作家

大阪営業課

鶴原美沙都

ご当地
コラム

関西では三角形が一般的な形とされる「いなり寿司」。これは京都伏見・稲荷神社の遺いである「狐の耳」に由来するという説があります。関西のいなり寿司は、酢飯に味付けした具材を混ぜるのも特長。関西では「おいなりさん」と親しまれています。

運動会のお弁当にも使えるスタミナメニュー!



Selection 2

きのこのプリプリ食感が楽しい

うま!きのこの ヘルシー混ぜごはん

一使用きのこ

一旬食材一



オクラ

エネルギー(1人分)	食塩相当量	調理時間
346kcal	1.2g	20分

材料 4人分

作り方

- ブナシメジ 100g
ブナビー 100g
エリンギ 100g
オクラ 6本
油揚げ 2枚
ご飯 2合分
塩 小さじ1
白ごま 大さじ2

- ①ブナシメジ・ブナビーは石づきを切り、エリンギと共に1cmほどの大きさに切る。オクラは薄く輪切りにする。
②油揚げはフライパンで焼き目がつくまで焼き、細かくつぶす。
③ご飯が炊けた炊飯器に、①と②、塩、白ごまを入れ、全体をざっくり混ぜたらフタをし、きのこに火が通るまで10分ほど蒸らす。

菌活
ポイント

疲労回復

きのこに含まれるビタミンB1はエネルギーを作り出し、疲労回復を後押しします。



秋の味覚をつめこんで

Selection 1

きのこの旨味とりんごの甘味がベストマッチ

きのここと秋鮭の包み蒸し

材料 4人分

ブナビー… 100g りんご… 1個
エリンギ… 100g レモン… 1/2個
なす… 2本 生鮭… 4切れ

[A]
塩… 小さじ1/2
こしょう… 適量
酒… 大さじ1
粒マスタード… 大さじ1

作り方

- ①ブナビー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。なすは1cm幅の輪切りにし、りんごは皮ごと5mmほどのくし型に、レモンは薄く輪切りにする。
- ②鮭は食べやすい大きさに切り、[A]で下味をつける。
- ③クッキングシートにブナビー・エリンギ・鮭・なす・りんご・レモンをのせキャンディー状に包み、湯を1cmほど入れたフライパンに入れフタをして中火で2分、その後弱火で8分ほど蒸す。

一使用きのこ



一旬食材



なす

エネルギー(1人分) 208kcal
食塩相当量 1.0g
調理時間 20分

菌活
ポイント

美肌

きのこに含まれるビタミンB2が、肌の生まれ変わりを促して秋の美肌をサポートします。

「家庭のきのこ」やきのこらほのコラムをシェアしよう SNSシェアキャンペーン

スポーツにもきのこで活

試合だ！
メンタル
菌活だ！

菌勝メシ

特集 パフォーマンスを高める休息術

残暑の影響で疲れが溜まりやすい時期は食事からの疲労回復がオススメです。きのこ×豚肉×ニラで疲れ知らずのカラダへ！

エネルギー(1人分) 166kcal
食塩相当量 1.9g
調理時間 15分



ニラ豚きのこ炒め

材料 4人分

マイタケ… 100g
エリンギ… 100g
ニラ… 1束
にんにく… 1片
豚こま肉… 200g
塩… 小さじ1/3
こしょう… 適量
豆板醤… 小さじ1/3
酒… 大さじ2
しょう油… 大さじ2
ごま油… 大さじ2

作り方

- ①マイタケは小房に分け、豚肉の上にのせる。
- ②エリンギは食べやすい大きさに切り、ニラは長さ4cmに、にんにくはみじん切りにする。
- ③①からマイタケを取り、豚肉に塩・こしょうを振る。
- ④フライパンにごま油とにんにくを熱し、香りが立ったら、豆板醤と豚肉を加え炒める。
- ⑤④を一度皿に取り出し、きのこをしっかりと両面焼きつける。
- ⑥きのこに焼き色がついたら⑤で取り出した豚肉を戻し、酒・しょう油を入れざっくり炒め合わせ、ニラを加えて火を止め軽く混ぜる。

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"のことです。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。



「家庭のきのこ」のお気に入りの1ページをSNSで投稿、もしくはきのこらほの各コラムをご自身のSNSアカウントで



旬食材と奏でる極上のハーモニー
霜降りひらたけとなすの秋パスタ



エネルギー(1人分) 469kcal
食塩相当量 2.0g
調理時間 20分

材料 2人分

- 霜降りひらたけ …… 1パック
- なす …… 2本
- ブロックベーコン …… 40g
- ペンネ …… 150g
- バター …… 20g
- 水 …… 500ml
- 塩 …… 小さじ1/3
- しょう油 …… 大さじ1/2
- 黒こしょう …… 適量
- 大葉 …… 5枚

作り方

- ①霜降りひらたけは小房にほぐす。なすは1.5cm幅の輪切りにし、ベーコンは1cm幅の棒状に切る。大葉は千切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、バターが溶けて泡立ったら、霜降りひらたけとなすを加えて焼きつける。焼き色がついたらひっくり返して同様に焼き、皿に一度取り出す。
- ③ベーコンを加えて軽く炒め、水、塩、ペンネを加えて加熱する。沸騰後弱火にして時々混ぜながらペンネに火を通す。(煮詰まりそうになったら、少量の水を足す。)表記時間の1分前に霜降りひらたけとなす、しょう油と黒こしょうを加えて絡める。
- ④皿に盛り付け、大葉を飾る。



シミ・シワ対策

霜降りひらたけに含まれるエルゴチオネインは、シミやシワの原因となる活性酸素を抑え、アンチエイジング効果が期待できます。



Hokto Premium
ホクトプレミアム

素材の旨味を存分に味わう
霜降りひらたけと鶏つくねの旨塩スープ



エネルギー(1人分) 176kcal
食塩相当量 1.9g
調理時間 20分

材料 2人分

- 霜降りひらたけ …… 1パック
- 玉ねぎ …… 3/4個
- 水 …… 500ml
- 塩 …… 小さじ2/3
- 鶏ひき肉 …… 150g
- おろししょうが …… 小さじ1/2
- 水 …… 大さじ1
- 塩 …… ひとつまみ
- かいわれ大根 …… 適量

作り方

- ①霜降りひらたけは小房にほぐす。玉ねぎは分量の1/3をみじん切りにし、残りを大きめのくし切りにする。
- ②ボウルに【A】とみじん切りにした玉ねぎを入れ、粘りが出るまで手でよく混ぜる。8等分にして、それぞれを手で丸める。
- ③鍋に水と霜降りひらたけを入れ弱火で加熱する。沸騰したら②と玉ねぎ、塩を加えて弱火で10分ほど加熱する。
- ④器に盛り、かいわれ大根を飾る。



腸内環境改善

霜降りひらたけに豊富に含まれる食物繊維が腸を整え、丈夫な身体づくりを内側からサポートします。

🌟 今月の星占い 9/1~9/30 🌟

占い／あん茉莉安



牡羊座

3/21▶4/19

自分の思いどおりに挑戦をすれば金運アップの予兆。他人の意見は鵜呑みにせずよく考えましょう。

総合運 ★★
金運 ★★
仕事運 ★★
恋愛運 ★★



牡牛座

4/20▶5/20

大きな失敗で落ち込む予感。そんな時は友人に連絡をしてみましょう。励ましと元気をもらえそう。

総合運 ★★
金運 ★★
仕事運 ★★
恋愛運 ★★



双子座

5/21▶6/21

不確定な要素に対しては慎重にものごを進めましょう。時には諦めることも肝心。全体を見ることが大切。

総合運 ★★
金運 ★★
仕事運 ★★
恋愛運 ★★



蟹座

6/22▶7/22

勇気を持って前進すれば成果を得られそう。楽しみばかり考えているとその成果がダメになるので要注意。

総合運 ★★
金運 ★★
仕事運 ★★
恋愛運 ★★



獅子座

7/23▶8/22

理想どおりにかわず失望すること。欲求に引きずられず、冷静に直感を働かせることが近道になります。

総合運 ★★
金運 ★★
仕事運 ★★
恋愛運 ★★



乙女座

8/23▶9/22

相手を自分好みに動かそうとすると衝突が起きそう。自然の成り行きを見守るのが◎。

総合運 ★★
金運 ★★
仕事運 ★★
恋愛運 ★★



天秤座

9/23▶10/23

概ね順調ですが、身勝手な行動によって人の気持ちを傷つけやすいよう注意。気配りしつつの行動が大事です。

総合運 ★★
金運 ★★
仕事運 ★★
恋愛運 ★★



蠍座

10/24▶11/22

恋愛運を中心に非常に良好です。出会いを求めるなら積極的に行動を。常識に縛られないことも必要です。

総合運 ★★
金運 ★★
仕事運 ★★
恋愛運 ★★



射手座

11/23▶12/23

金銭への執着心が却って失敗を招きそう。母親、姉妹など女性の助言を大切にしましょう。

総合運 ★★
金運 ★★
仕事運 ★★
恋愛運 ★★



山羊座

12/24▶1/19

視野を狭くしていると突然のトラブルに見舞われます。特に金運は収入と支出のバランスをよく見極めましょう。

総合運 ★★
金運 ★★
仕事運 ★★
恋愛運 ★★



水瓶座

1/20▶2/18

思い悩んでばかりいるとパートナーとのケンカにつながりそう。明るく過ごし、レジャー施設に出掛けるのがおすすめ。

総合運 ★★
金運 ★★
仕事運 ★★
恋愛運 ★★



魚座

2/19▶3/20

夢は膨らむ一方で現実進展がなさそう。損はないですが、もう少し現実を見て行動したほうが良いでしょう。

総合運 ★★
金運 ★★
仕事運 ★★
恋愛運 ★★



家庭のきのこのこらぼのコラムをシェアしよう
SNSシェアキャンペーン



「家庭のきのこ」のお気に入りの1ページを撮影しSNSで投稿、もしくはきのこのこらぼの対象コラムをSNSでシェアしていただいた方の中から抽選で素敵な賞品をプレゼント♪

9月号は

QUOカードPay 1,000円分と
きのこのこポイント200ptを

30名様にプレゼント!



9月号の締め切り **9/30水** 詳しくはHPをご覧ください

ホクト株式会社

ホクトきのこ 検索

www.hokto-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)



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