

HOKTO

家庭のきのこ recipe book

きのこのプロが厳選した
人気レシピ大公開!!

春の陽気を
楽しもう!
テーマ

4 April
2021

山梨県の

ご当地レシピも
ご紹介!

山梨県 忍野村 新名庄川沿いの桜

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!
2021
家庭のきのこ
recipe book
クーポン
4 April

詳しくはHPをご覧ください。

春の行事にもピッタリ!
きのこのプロが選ぶ
厳選レシピ!

シャキシャキの
きのこが
クセになる!

菌活 ダイエット

きのこの食物繊維が食べ
応えをアップし、満腹感
を高めます。



エネルギー
(1人分)
401 kcal
調理時間
15分

食塩相当量
2.1g

野菜炒めとひじきご飯が相性バツグン!

きのこ入り☆もりもり野菜丼

材料 4人分

ブナシメジ 100g
マイタケ 100g
エリンギ 100g
キャベツ 200g
にんじん 2/3本(100g)
絹さや 8枚
砂糖 小さじ4
[A] 塩 小さじ1
こしょう 少々
ごはん 600g
乾燥ひじき 大さじ3
[B] ごま 大さじ1
塩 小さじ2/3
オリーブオイル 大さじ4

使用きのこ



旬食材



作り方

- ブナシメジは石づきを切り、マイタケと共に小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。キャベツは一口大、にんじんは薄く輪切りにし、絹さやは筋を取り。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れてフタをして中火で蒸し焼きにする。火が通ったら[A]を加えて味を調整する。
- ごはんに水で戻したひじき、[B]を混ぜ込み、器に盛り、②をのせる。好みでごまを散らす。



菌活 肌から健康

きのこの食物繊維が“健康
の要”と呼ばれる腸を整え
ます。

エネルギー
(1人分)
120 kcal
調理時間
5分

食塩相当量
1.0g

お弁当を彩る
贅沢な一品

ジューシーな味わいと鮮やかな彩り

霜降りひらたけ アスパラガスのバター炒め

材料 2人分

霜降りひらたけ 1パック
アスパラガス 6本
ベーコン 2枚
バター 10g
塩 小さじ1/4
こしょう 適量

使用きのこ

Hokto Premium
ホクトプレミアム
霜降りひらたけ



旬食材



作り方

- 霜降りひらたけは小房にほぐす。
- アスパラガスは根元の皮をむき、長さ4cmの斜め切りにし、ベーコンは3cm幅に切る。
- フライパンにバターを熱し、アスパラガスをさっと炒める。ベーコン、霜降りひらたけを順に入れて炒め、塩、こしょうで味を調整する。

生どんこ厳選レシピはホームページで公開中!



4/10は ほうとうの日!



きのこを入れることで、うま味がアップ!

うま味たっぷり! きのこのほうとう

材料 4人分

エリンギ	100g
ブナピー	100g
豚肉	100g
かぼちゃ	1/8個
春キャベツ	2枚
長ねぎ	1本
にんじん	1/3本
絹さや	8枚
[A] 薄力粉(あれば中力粉)	200g
[B] 水	100g
[C] 酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょう油	小さじ2
水	1200ml
味噌	60g
七味唐辛子	好みで

作り方

- ボウルに[A]を入れ、全体がまとまるまでこねる。打ち粉をした台に生地を伸ばし、麺棒で伸ばしてたたみ、1cm幅に切る。
- ブナピーは石づきを切り小房に分け、エリンギは半分にして傘の方を短冊切りに残りを輪切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切り、かぼちゃは5mm幅の薄切り、キャベツはざく切りにする。長ねぎは斜め切りにし、にんじんは半月切りにする。
- 鍋に[B]ときのこを入れ弱火で煮る。沸騰したら野菜を加え、煮立ったら豚肉を加える。
- 豚肉の色が変わってきたら、①を入れてほぐしながら10分ほど煮る。麺が透き通ってきたら、味噌を加えて味を調整する。筋を取り塩茹でした絹さやを飾り、好みで七味唐辛子を振る。

ご当地コラム

「ほうとう」は小麦粉を練り幅広に切った麺を旬野菜と共に煮込み、味噌で味付けをした山梨の郷土料理です。麺は塩を入れずに作るので、生麺から煮込むことで、汁にとろみがつくのが特徴。食材を選ばず小麦粉と味噌さえあれば手軽に作れることから武田信玄の陣中食であったという説などがあります。

菌活 健やかな肌

ポイント
きのこに豊富なビタミンB2は別名“美容ビタミン”と呼ばれ、健やかな肌を保ちます。



水泳は体力の消耗が激しいので、ごはんがしっかり食べられるおかげが良いです。きのこの肉巻きはご飯が進み、なにより美味しい。体にもよく、きのこのそれぞれの特徴のある食感が楽しめるのも良いですよね。



競泳 入江陵介選手



エネルギー (1人分)
235kcal
食塩相当量 1.5g
調理時間 20分

使用
きのこ



きのこの肉巻き

材料 4人分

ブナシメジ	100g	オイスター・ソース	大さじ1~2
エリンギ	100g	しょう油	大さじ1
豚もも肉(薄切り)	400g	(A) みりん	大さじ2
片栗粉	適量	酒	大さじ2
サラダ油	大さじ1	こしょう	少々
		水	50ml

作り方

- ブナシメジは石づきを切り小房に分ける。エリンギは5cmほどの長さにし、1cm幅に切る。
- 豚肉を広げて片栗粉を薄くまぶし、きのこを適量ずつ束にして巻く。(※豚肉が大きい場合は2等分する。)
- フライパンに油を熱し、②を並べ焼き色がつくまで焼き、水を加えてフタをし蒸し焼きにする。
- 水気がなくなったら混ぜ合わせた[A]を加え、味を絡める。

三大栄養素



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、鈼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。

きのこのプロが選ぶ
きのこの旨味を引き出した 旨味レシピ

きのこと春野菜の
コンソメスープ

エネルギー(1人分) 食塩相当量 調理時間
75kcal 1.1g 15分

材料 2人分

ブナピー	100g
エリンギ	100g
セロリ	1本
にんじん	1/2本(75g)
春キャベツ	2枚
ウインナー	2本
バター	10g
水	800ml
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
パセリ	好みで

作り方

- ブナピ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。セロリとにんじんは皮をむいて7mmほどの角切りに、キャベツはざく切りにする。ウインナーは1cm幅の輪切りにする。
- 鍋にバターを熱し、セロリとにんじんを焦がさないようにじっくりと炒めたらきのこを加えてさっと炒め、水を入れて弱火で15分ほど煮る。
- ウインナーとキャベツを入れて、火が通ったら塩・こしょうで味を調整、みじん切りにしたパセリを散らす。



旨味ポイント

きのこは水からゆっくり加熱することで旨味成分が増えて、減塩にも効果的



霜降りひらたけと筍のおこわ

エネルギー(1人分) 食塩相当量 調理時間
315kcal 1.3g 15分
(炊飯時間を除く)

材料 4人分

霜降りひらたけ	2パック
もち米	2合
筍(下茹または水煮)	1/4本
油揚げ	1枚
「水	350ml
[A] しょう油	大さじ2
」酒	大さじ2
絹さや	2枚

作り方

- もち米は研いで30分浸水し、ザルにあげる。
- 霜降りひらたけは小房にはぐく。筍は薄切りにして、油揚げは5mm幅の細切りにする。
- 鍋に②と[A]を入れ弱火で10分ほど煮る。
- 炊飯器に①を入れたら、③の煮汁に水を足して360mlにして加え、具材をのせて普通に炊く。
- 塩茹でして千切りにした絹さやを加えて混ぜる。

旨味ポイント

霜降りひらたけと筍を先に煮ることで筍に味が染み、より深い味わいに



きのこにはうま味成分が豊富に含まれています。代表的なうま味成分はアミノ酸系のグルタミン酸、核酸系のグアニル酸、イノシン酸の3つで、アミノ酸系と核酸系を合わせると「うま味の相乗効果」が起こります。きのこにはグルタミン酸とグアニル酸が含まれるのできのこ単体で「うま味の相乗効果」が起こります。

うま味をもっと
知りたい方は▶



Beauty Anniversary 2021.4

1 [Thu] トレーニングの日

新年度を機にトレーニングを始めようという日

3 [sat] シミ対策の日

6 [tue] 白の日

美容研究家で「クリスタルジェニー」社長の中島香里氏が制定した「シミ対策の日」「白の日」。紫外線がぐっと強くなる季節、美白へ意識をスイッチ。

11 [sun] しっかりいい朝食の日

新生活が始める4月こそ充実した朝食を!

18 [sun] 夏美容はじめの日

夏の訪れを前に気になってくる肌＆ボディへのケアを早めに開始

22 [thu] 地球の日(アースデイ)

1970年にアメリカではじめられた活動で、地球の環境を守るために一人ひとりが行動を起こす日。

4月の菌活ポイント

腸から健康 → 食物繊維

ダイエット → 低カロリー

健やかな肌 → ビタミンB2



4月はスポーツやお出かけにぴったりの時期ですが、肌の大敵、紫外線も急激に強さを増します。

ビタミンや食物繊維の

豊富なきのこで

内側からキレイを

目も覚めましょう!



毎日のキレイと健康を応援する情報サイト **きのこらぼ** がパワーアップ!



菌活コラム

きのこふしき発見

Body Make Method

子育てLabo

Do My Best, Go!

毎日の料理をもっと美味しい♪
うまみCLUB開講!

大人気料理研究家浜内千波先生の
“うまみレッスン”が無料で受けられる!



鏡リュウジの
—GO!! UP!!—
KINKATSUホロスコープ
あなたも絶対前向きに!
会員限定で開運のポイントもご紹介!



ホクト株式会社

ホクトきのこ 検索

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)

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

