



県産きのこが食べたい！

おきなわの きのこたち

一度食べた忘れられない

県産きのこのおいしい秘密や

作りたくなるレシピが詰まっています。



おきなわいちば

×

沖縄県農林水産物販売促進協議会林産部会

沖縄県農林水産物販売促進協議会林産部会

事務局：沖縄県農林水産部森林緑地課内

TEL.098-866-2295 FAX. 098-868-0700

【きくらげ】

コリコリの食感と淡白な味わいで中華料理の具材として有名。歯ごたえを活かした酢の物や和え物、炒め物によく合う。ビタミンDが豊富。



【くろあわびたけ】

沖縄の気候に合う亜熱帯性のきのこで黒っぽい傘が特徴。肉厚で弾力があり食感が鮑に似ている。和洋中に限らずチャンプルーなどにも合う。



【ぶなしめじ】

クセのないまろやかな風味で歯切れが良く、炒め物や和え物、汁物など、どんな料理にも使いやすいきのこ。



【えのきたけ】



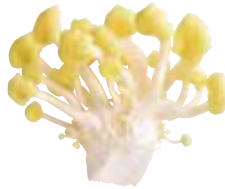
クセのない味でシャキシャキとした歯ごたえがあり、色々な料理にアレンジできる。疲労回復に効果があるとされているビタミンB1が豊富。

【エリンギ】



傘が小さく柄の太いヨーロッパなどが原産のきのこ。歯ごたえが良く、洋食だけでなく、和食や中華料理にもよく合う。

【たもぎたけ】



鮮やかな黄色が特徴。味にクセがなく、歯切れの良いどんな料理にも合うきのこ。抗がん作用があるとされるβ-グルカンを多く含む。

【うすひらたけ】



調理をしてもかたちが崩れにくく、クセのない味なのでどんな料理にもアレンジしやすい。カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む。

【しいたけ】



日本で最もよく知られる栽培きのこで和洋中はもちろん、沖縄料理にも欠かせない。県産しいたけは味の良さや香りの高さで評判。

県産きのこは
こんなに
おいしいんです

暖かな沖縄でのんびりと

大切に、大切に育てられたきのこたちは

しっかりした身がぎゅっと詰まって

香りが高くとてもジューシー。

その味を知ったら、「ああ、また食べたいな」

きっとそう思ってしまうほどのおいしさです。

焼

いて炒めて、鍋物や和え物に……。どんな料理にも合わせやすいえに低カロリーで食物繊維がたっぷり。ダシになる旨味のあるものからクセがなく歯ごたえを楽しめるものなど、料理の幅が広がるきのこは人気の食材のひとつと言えるでしょう。

沖縄のスーパーなどでお馴染みなのは、今帰仁村のえのきたけや、国頭村や金武町のぶなしめじでしょうか。でも、沖縄にはまだまだたくさんのおいしいきのこがあるんです。例えば、近年人気のエリンギは宮古島で、ジュシーでもとても香りの良いしいたけはやんばるや南部で栽培されています。

地のものでその新鮮さからおいしいと言われますが、沖縄のきのこのおいしさも抜群！身も味もしっかりしていて、収穫したばかりのきのこの香りの高さは驚くほどです。

料理もしやすく、おいしいとなれば毎日でも食べたくなるというもの。嬉しいことに、きのこは日々食べることで生活習慣病やがんの原因となる活性酸素がからだからなくなるという報告もあるそうです。ちなみに「お利口食材」のきのこも、食べずにはいられないですね。さて、どんな料理にしましょうか。

■きのこの成分組成 (可食部100g当り)

	くろあわびたけ <生>	うすひらたけ <生>	きくらげ <ゆで>	ぶなしめじ <生>	エリンギ <生>	えのきたけ <生>	しいたけ <生>	たもぎたけ <生>
エネルギー	19kcal	23kcal	35kcal	18kcal	24kcal	22kcal	18kcal	16kcal
リン	100mg	110mg	11mg	100mg	120mg	110mg	73mg	85mg
カリウム	300mg	220mg	1mg	380mg	460mg	340mg	280mg	190mg
カルシウム	2mg	2mg	35mg	1mg	1mg	Tr	3mg	2mg
ナトリウム	3mg	1mg	10mg	3mg	2mg	2mg	2mg	1mg
たんぱく質	3.7g	6.1g	0.8g	2.7g	3.6g	2.7g	3.0g	3.6g
ナイアシン	2.9mg	6.9mg	0.1mg	6.6mg	8.1mg	6.8mg	3.8mg	12.0mg
ビタミンC	Tr	0mg	(0)	7mg	0mg	1mg	10mg	0mg
ビタミンB1	0.21mg	0.30mg	0mg	0.16mg	0.14mg	0.24mg	0.10mg	0.17mg
ビタミンB2	0.22mg	0.41mg	0.07mg	0.16mg	0.28mg	0.17mg	0.19mg	0.33mg
ビタミンD	1μg	6μg	15μg	2μg	2μg	1μg	2μg	2μg

科学技術庁資源調査会編 (五訂日本食品標準成分表)

*たんぱく質は少数第1位まで表示。ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムおよびリンは整数で表示

*ビタミンB1、B2は小数第2位まで、ナイアシンは小数第1位まで、ビタミンCは整数で表示

*各成分において、0は食品成分表の最小記載量の1/10未満、又は検出されなかったこと、Trの記号は含まれているが最小記載量に達していないことを示す

控えめなきのこたちは、どんなレシピにも
主張しすぎず、旨味だけは惜しみなく出すのです。



recipe
05

きのこイノブタ鍋

- 材 料 (4人分)
- ・サラダ油…大さじ1
 - ・イノブタ(うす切り)…300g
 - ・カレー粉…小さじ1~2
 - ・鶏ガラスープ…3・1/2カップ
 - ・生しいたけ…8枚
 - ・えのきたけ…2束
 - ・ぶなしめじ…2パック
 - ・トマト…小8個

作り方

- 1 鍋にサラダ油を入れて熱し、イノブタとカレー粉を加えて軽く炒め合わせ、鶏ガラスープを加える。
- 2 1にきのこ湯むきしたトマトを加えて10~15分煮込んだら、できあがり。

☆カレー粉はお好みで量を調節してください。



recipe
04

きのこ焼き

- 材 料 (4人分)
- ・生しいたけ…8枚
 - ・くろあわびたけ…2パック
 - ・えのきたけ…2束
 - ・ぶなしめじ…2パック
 - ・たもぎたけ…2パック
 - ・エリンギ…4本
 - ・うすひらたけ…8枚
 - ・オリーブオイル…適量
 - ・塩・コショウ…少々
 - ・シークワーサーやライム…適宜

作り方

- 1 天板に生しいたけ、くろあわびたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、たもぎたけ、エリンギ、うすひらたけを並べて上からオリーブオイルをかける。
- 2 塩・コショウをふって200度に熱したオーブンで7~8分焼いてできあがり。

☆シークワーサーやライムを搾ると風味が変わります。



recipe
03

エリンギの和え物

- 材 料 (4人分)
- ・エリンギ…4本
 - ・きくらげ…2枚
 - ・鶏ササミ…2本
 - ・酒…適量
 - ・人参…1/4本
 - ・水菜…2株
 - ・ゴマダレ<
 - ・ねりゴマ…大さじ3
 - ・酢…大さじ1
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ2

作り方

- 1 エリンギは棒状に切り、きくらげはせん切りにする。強火のフライパンでさっと焼いて取り出す。
- 2 鶏ササミは酒蒸しにして、手でさいておく。
- 3 人参は棒状に切って軽くゆでる。
- 4 ボールに全材料とざく切りの水菜を入れてゴマダレで和える。



recipe
01

きのこご飯

材 料 (4人分)

- ・米…2カップ
- ・水…2カップ
- ・ぎんなん…12個
- ・人参…1/2本
- ・きくらげ…2枚
- ・ぶなしめじ…1パック
- ・たもぎたけ…1パック
- ・ゴマ油…大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・みりん…大さじ3
- ・しょうが汁…大さじ1
- ・錦糸卵…適宜

作り方

- 1 炊飯器に分量の米と水、ぎんなん、型ぬきをした人参を入れて炊き上げる。
- 2 きくらげは2~3センチの長さに細切りにする。ぶなしめじとたもぎたけは手でほぐしておく。
- 3 鍋にゴマ油を熱してすべてのきのこを炒め、しょうゆ、みりん、しょうが汁を加えて汁気が1/2量になるまで煮る。
- 4 1のご飯に3を混ぜ合わせる。
- 5 器にきのこご飯を盛り付け、錦糸卵をのせる。

recipe
02

きのこたちのスープ

材 料 (4人分)

- ・生しいたけ…4枚
- ・エリンギ…2本
- ・ぶなしめじ…1パック
- ・サラダ油…大さじ3
- ・にんにく…1粒
- ・小麦粉…大さじ3
- ・チキンブイヨンスープ…700ml
- ・塩・コショウ…少々

作り方

- 1 生しいたけ、エリンギはうす切りにする。ぶなしめじは石づきを取り、3等分に切る。
- 2 鍋にサラダ油とにんにくのみじん切りを入れて火にかけて、香りが出てきたらすべてのきのこを加えて炒める。
- 3 2のきのこの上から小麦粉を全体にふりかけ、焦がさないように炒め合わせる。
- 4 チキンブイヨンスープを加え、混ぜながら煮立て、塩・コショウで味をととのえる。



recipe
08

○さくさくきのこのクリームかけ

材 料 (4人分)

- ・エリンギ…4本 ・くろあわびたけ…2パック
- ・小麦粉…適量 ・卵…1個
- ・パン粉(フードカッターにかける)…適宜
- ・揚げ油…適量 ・もちきび…1・1/2カップ
- ・米…1・1/2カップ ・水…3カップ
- ・バター…30g ・小麦粉…30g
- ・チキンコンソメスープ…3カップ
- ・塩・コショウ…少々

作り方

- 1 もちきびと米は洗って30分程水につけてから炊き上げる。
- 2 適宜に切ったエリンギとくろあわびたけに小麦粉、とき卵、パン粉をつけて揚げ油でカラリと揚げる。
- 3 鍋でバターと小麦粉を炒め、スープを加え、塩・コショウで味をととのえてホワイトソースを作る。
- 4 器にご飯と2のきのこのせ、ホワイトソースをかける。



recipe
06

○きのこの四川風炒め

材 料 (4人分)

- ・ぶなしめじ…2パック ・生しいたけ…8枚
- ・エビ…200g ・サラダ油…大さじ2
- ・にんにく…1粒 ・しょうが…1かけ
- ・豆板醤…小さじ1~2
- ・鶏ガラスープ…1カップ
- ・砂糖…小さじ2 ・しょうゆ…大さじ1・1/2
- ・水溶き片栗粉…適量

作り方

- 1 ぶなしめじは小房に分け、生しいたけは4つ割りにする。
- 2 エビはカラをむき、背ワタを取っておく。
- 3 フライパンにサラダ油とにんにく、しょうがを入れて炒め、豆板醤、エビ、1のきのこを炒め合わせる。
- 4 3に鶏ガラスープ、砂糖、しょうゆを加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

recipe
09

○沖縄風カネロニ

材 料 (4人分)

- ・卵…1個 ・水…150~200ml
- ・塩…ひとつまみ ・小麦粉…100g
- ・えのきたけ…1束 ・生しいたけ…8枚
- ・冷凍ほうれん草…300g
- ・マスカルポーネチーズ…100g
- ・生クリーム…100ml ・塩・コショウ…少々
- ・ピザ用チーズ…適量

作り方

- 1 ボールに卵、水、塩、小麦粉を混ぜ合わせた生地を油をぬったフライパンに薄く広げて中火で焼く(4~5枚できます)。
- 2 えのきたけ、生しいたけ、ほうれん草はゆでてザルに上げて、水気をきる。
- 3 2が温かいうちにマスカルポーネ、生クリーム、塩、コショウを混ぜ合わせる。
- 4 1の生地に3を巻き込み、上にピザ用チーズをのせて200度のオーブンに入れて8~10分焼く。



recipe
07

○うすひらたけのペペロンチーノ

材 料 (4人分)

- ・うすひらたけ…8~10枚
- ・ベーコン…4枚
- ・にんにく(みじん切り)…1粒
- ・鷹の爪…2本
- ・オリーブオイル…適量
- ・塩・コショウ…少々
- ・スパゲッティ…360g
- ・パスタのゆで汁…1/2カップ

作り方

- 1 うすひらたけは根元を少し切り、縦3等分にして薄切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 パスタをたっぷりのお湯でゆでる。
- 3 フライパンにオリーブオイル、にんにくのみじん切り、鷹の爪を入れて火にかけ、香りがでたらベーコンとうすひらたけを入れて炒める。
- 4 3にパスタのゆで汁とゆで上がったパスタを加え、味をみて塩・コショウを振る。

