

抜群の
旨味・とろみ!



冷めても
ふっくら!



おいしい信州カレー(風土)

あっ!と驚く きのこのこの 活用法

check!

生きのこは、
水から煮込むとおいしさUP!

check!

氷結(冷凍)きのこは、
便利に使える**スグレモノ!**

check!



えのき氷はふしぎな
調味料。
+αがスゴイ!

美味しく
低カロリー!



おいしい信州ふーど（風土）“信州産きのこ”の新たな魅力満載！ “だし効果で減塩” & “+αの不思議な料理効果”

長野県では、冷暖房を装備した近代的な生産施設でのきのこ栽培が盛んで、全国一の生産量を誇っている「きのこ王国」です。なかでも、えのきたけ、ぶなしめじ、エリンギは年間を通じて栽培され、生産量はダントツの全国1位です。

長野県では、消費者の皆様が年間を通じておいしくきのこを食べていただくこと、需要が減少傾向となる夏場のきのこ需要の増加、新たな需要の創出をテーマとして信州産きのこ需要創出緊急事業（平成24年度緊急雇用創出事業）に取り組んできました。

“きのこを生活に上手に活かす”きのこの様々な魅力をまとめ、2つのテーマで紹介します。

●1つ目● 料理材料に生のきのこを使う場合、水から煮だすことや、カットして冷凍した氷結きのこを使うと、きのこの旨味成分が出やすく美味しくなる“だし効果”がきめん！きのこのだし効果が加わり料理を一層美味しく引き立てます。更には、きのこのだし効果を活かしての「減塩」です。だし効果をうまく活かし、毎日の生活に上手に取り入れて“無理なく減塩”につなげたいものです。

●2つ目● えのきたけを、ペースト状にして煮詰めて作る「えのき氷」の幅広い料理特性です。えのき氷は、だし効果をメインにPRされ認知度も上がってきましたが、様々な料理で利用していただくなかで、だし効果以外にびっくりするような独特の効果を見出してきました。粉物との相性が良い、料理の柔らかさを持続させるなど、様々な効果をご紹介します。このような新たな効果が、料理にプラスαの付加価値を与えてくれる可能性を感じています。

この冊子をヒントに、日常生活で上手にきのこを活用していただくとともに、だし効果を活かした減塩生活につなげていただくことをご提案します。

信州はきのこ王国。おいしい信州ふーど（風土）“信州産きのこ”を御活用いただきますようお願いいたします。

平成25年2月

長野県農政部・長野県園芸作物生産振興協議会



プレミアム

厳選素材・厳密基準
【長野県原産地呼称管理制度】
【信州プレミアム牛肉認定制度】

オリジナル

独自ブランド・全国上位
【オリジナル品種】
【全国シェア上位品種】

ヘリテイジ

伝統野菜・郷土食
【県選択無形民族文化財】
【信州伝統野菜認定制度】

1

生のきのこ だし効果でさらに美味しく



ポイント 1

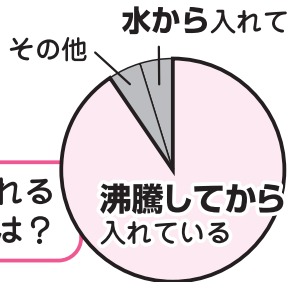
きのこを鍋に入れる時は水から？
それとも沸騰してから？ 冷凍してから？

…▶ **水から入れる方が断然おいしい！**との結果が。

～アンケート調査～

Q. きのこを入れる
タイミングは？

▶ 多くの方が、
沸騰してから入れています。



沸騰してから
入れている

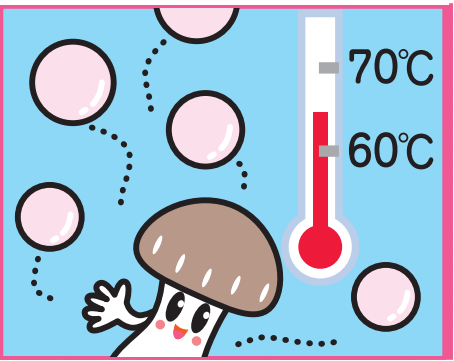
水から
入れている

Q. 「水から入れる」VS
「沸騰してから入れる」
飲み比べると、どちらが
美味しいか？

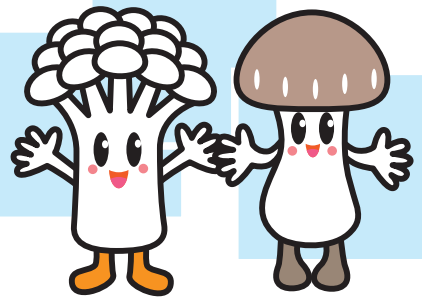
▶ 飲み比べると
水から煮出すに軍配。

出典：ためしてガッテン！(平成23年11月9日放送)
街頭インタビュー結果を図表化

実は、きのこの旨味を作る酵素は、加熱によって働き出すのですが、70℃を超えるあたりで、働かなくなってしまいます。一方、旨味を壊す酵素が、60℃付近で働かなくなります。つまり、60℃～70℃に旨味が急増する温度帯があるのです。60℃～70℃の間をなるべくゆっくり通過するよう加熱すると、きのこの旨味がググッと引き出されます。



…▶ **氷結(冷凍)してから入れるとなおおいしい！**



また、きのこを冷凍すると、旨味がギュッと出て、美味しさがUPします。
保存に便利だけでなく、水から煮出すと細胞が壊れて、旨味が作られやすくなるんです。
特に冷凍に向くのが、えのきたけとエリンギ。
使い易い長さにカットして冷凍するととても便利です！

ポイント 2

旨味の相乗効果について——

きのこのだしで旨味相乗効果⇒ **減塩**に活かせる!!

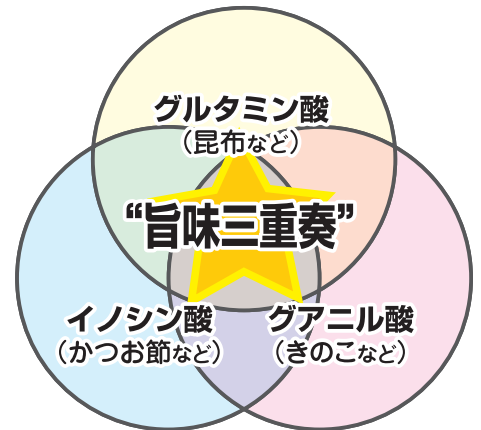
旨味物質は単独よりも、アミノ酸であるグルタミン酸と核酸系旨味物質（イノシン酸やグアニル酸）を合わせると、旨味が飛躍的に強くなることが知られています。

このような「旨味の相乗効果」は経験的に料理に応用されてきました。

例えば、日本料理のだしは**グルタミン酸を多く含む昆布**と、**イノシン酸が多いかつお節**。西洋料理のフォンは玉ねぎ（グルタミン酸）などの野菜類と牛すね肉（イノシン酸）が使われます。

きのこにはグアニル酸があります。

干しいたけは代表格ですが、えのきたけを煮詰めるとグアニル酸がグッと増えます。さらにグルタミン酸もしっかりあり、旨味の“三重奏”で、おいしさグッとアップ！



～旨味の相乗効果のイメージ～

ポイント 3

つなぎ効果&ヘルシー&ボリュームUP！

きのこたっぷり ヘルシーハンバーグ

《材料》

・合ひき肉/豚ひき肉	300g
・玉ねぎ	中1個
・えのきたけ（みじん切り）	150g
・ぶなしめじ（みじん切り）	150g
・卵	1個
・パン粉	30g
・牛乳	小さじ2
・塩、コショウ、ナツメグ	適量

《作り方》

- ①玉ねぎは茶色になるまで炒める。
- ②卵、パン粉、牛乳を混ぜてなじませる。
- ③みじん切りにしたえのきたけ・ぶなしめじとひき肉と調味料を混ぜ合わせ、更に①②を加えてよく混ぜる。
- ④適当な大きさに分けて、フライパンで両面を焼く。

挽肉600gのところ、**きのこのみじん切り**を300g加えて、挽肉を300gまで減量。

→ **ヘルシーハンバーグ!**

低カロリー
に!



**カロリーが気になる
方にオススメ!**

ぶなしめじは、そのフォルムのきのこらしさから、そのまま使う方がほとんどですが、みじん切りで使うと **ボリュームアップ** になります！

スープやミートソースなどに…。また、みじん切りにするとより旨味成分が出ます。

2

氷結(冷凍)きのこ

氷結(冷凍)きのこに着目!

時間短縮&驚きの美味しさ

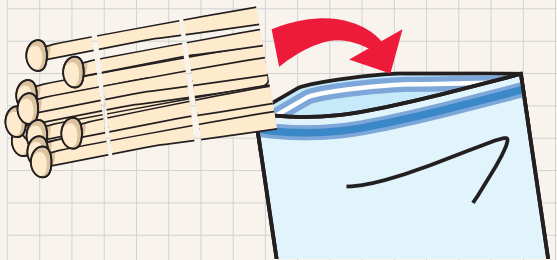
Q きのこ王国
長野県では、
いつも生のきのこが
あるのに、なぜ氷結
(冷凍)なの?



A きのこを冷凍すると、しっかりした細胞壁が凍って膨張し、旨味や栄養素、水溶性の食物繊維などが出やすい状態になります。
あらかじめ使いやすい長さにカットして冷凍しておけば、使いたい時に冷凍庫から取り出して、凍ったままお鍋にパッと入れるだけ! 包丁いらずでゴミもなし!
忙しい方にもおすすめの、美味しくて便利な、きのこの保存・活用法なのです。
新しい活用法として、ネーミングを“氷結(冷凍)きのこ”としてみました。

氷結(冷凍)きのこの作り方

- えのきたけ・エリンギは、使いやすい長さに切ってほぐしてから、冷凍用の袋に入れて。
- ぶなしめじは一度干してから冷凍すると、シャキッと美味しく食べられます。



ポイントは洗わないこと!
えのきたけは生のまま
必要なサイズに切り分けて
冷凍します。

解凍せずに、そのまま使ってね!!

氷結(冷凍)きのこで

氷結(冷凍)エノキのkok旨スープ



材料(たっぷり2人分)

- ・えのきたけ(氷結(冷凍)) 100g
- ・ベーコン 2枚
- ・コンソメ(固形)(鶏がらでよく) 2個
- ・バター(マーガリン) 小さじ1
- ・水 600cc

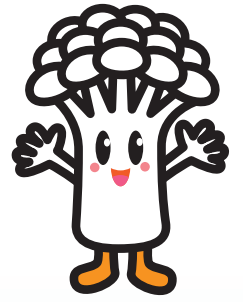
●ポイント●
5分で作れる
美味しいスープ。
ぜひお試しを!

作り方

- ① 中火で熱した鍋に、バターとベーコンを入れさっと炒め、氷結(冷凍)エノキを凍ったまま入れて1分炒める。
- ② ①に水を入れ沸騰したらコンソメを入れる。コンソメが溶けたら出来上がり。

3

新しい可能性！ えのき氷の活かし方



えのき氷は
お料理を美味しくする
魔法の調味料？

えのきたけを「粉碎する」→「煮る」→「凍らせる」
という3段階を経て作られるのが

えのき氷

あっ!と驚く活用法

● 美味しさをUPする王道メニュー

みそ汁



旨味UP!!

えのき氷入りカレー



旨味&とろみUP!!

4人分で
えのき氷を
4~6個使用

美味しさそのまま減塩（みそ汁編）

通常ご使用のだし汁に、えのきだけ、しめじ、長ねぎ等の具材入味噌汁を。
きのこ類を氷結（冷凍）にして水から煮出し、4人分でえのき氷を2~3個
入れると、20~30%の減塩がラクラク可能。



●つなぎ効果に注目！さらに旨味もアップ!!

えのきたっぷりミニハンバーグ



材料（4人分）

- ・えのきたけ 200g
- ・豚ひき肉 200g
- ・えのき氷 2個
- ・コーンの缶詰 1缶(60g)
- ・塩、コショウ 適量
- ・かたくり粉 大さじ1

えのきたけ(約200g)を豚ひき肉(200g)と同量使ったハンバーグ。

**美味しく
低カロリー!!**



クッキング
コーディネーター
浜このみさん

えのき氷を卵の代わりに入れました。えのき氷を入れると、つなぎの働きは強力ですが、硬くなる感じとは全く違います。肉が柔らかく、ハンバーグがしっとりして、ボンボンした感じが全くありません。



豆腐と蓮根のハンバーグ



ナチュラルファクトリー
代表
小幡哲文さん

えのき氷を入れると、柔らかくなり旨味が出ます。柔らかさは冷めてもそのまま。

えのき氷の使用量はえのきたっぷりミニハンバーグと同量を目安にお使いください。



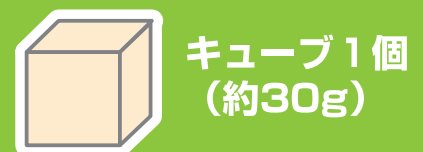
えのき氷の使い方

えのき氷ご使用の目安としては、1人分大さじ1(15cc)~キューブ1個分※(約30g)、もしくは全体量の5~10%相当です。

えのき氷をご使用の場合、汁物や煮込み料理には冷凍のままご利用いただけますが、しっかり攪拌して下さい。

揚げ物の卵液の代わりにもしくはひき肉料理のつなぎにご使用の場合は、えのき氷解凍後、まわりに出た水分を取り除いてお使いになると効果的です。

※市販のえのき氷1キューブ相当です。



●きめが細かく、ふっくら美味しい卵料理



フリッタータ（イタリア風オムレツ）

卵液の量に対して、解凍したえのき氷を5～10%程度入れるだけで、厚さもふっくら感も全く違う卵焼きが出来上がります。おまけに、冷めても美味しい！



トラットリア イル・ジョルノ
オーナーシェフ
高山和則さん

普段のフリッタータより、カサが上がってボリュームアップ。

普通の卵焼きでも効果は同様です。

ふっくら感持続!!



卵4個に、
えのき氷2個
を解凍して
使います

下味液に解凍した
えのき氷を10%
程度入れて、そこに
肉を漬け込む。

●カラッとジューシーに仕上がる揚げ物！

カツレツ（とんかつでも同様）



※写真はミラノ風カツレツです。

卵液の代わりに解凍したえのき氷を適量使うことで、パン粉が付き易くなり均一に。

そして、何より衣がカラッと揚がり、サクサクとした食感。

冷めても美味しさが持続します。



トラットリア イル・ジョルノ
オーナーシェフ
高山和則さん

鶏むね肉の唐揚げ



クッキング
コーディネーター
浜このみさん

鶏むね肉は、栄養価が高くローカロリーで、お値段もお手頃価格。

鶏むね肉唐揚げの唯一の欠点は、肉がパサパサしてしまうこと。これをえのき氷で解消。

柔らかくしっとりして、大変美味しい鶏の唐揚げを作ることができます。

注) カツレツで、独特の黄味を出したい時は、卵液のご使用をお勧めします。

●とがり感をまるやかに変身！えのき氷マジック!!



トマトのパスタ



トラットリア イル・ジョルノ
オーナーシェフ
高山和則さん

トマトソースをまるやかに包み込み、とろみやツヤが出ます。

トマトの酸味が苦手な方にはオススメ！



ひよこ豆のカレー



ナチュラルファクトリー
代表
小幡哲文さん

乳化されてマイルドに、カレーの旨味を引き出します。

トマトソースやカレーの量に対して、解凍したえのき氷を5~10%程度入れる



●ふっくら、もっちり！粉物との相性抜群!!

シフォンケーキ



全体量の10%
えのき氷使用。

通常のシフォンケーキより、えのき氷入りシフォンケーキは、まずカサの高さが増し、モチモチした食感でさらに甘味を感じます。

時間が経ち、冷めてもしっとり感が持続。



トラットリア イル・ジョルノ
オーナーシェフ
高山和則さん

おやき(生地と具材)



合同会社
ふきっ子のお八起 代表
小出陽子さん

出来上がりは温かいので違いは分かりにくいですが、時間が経つとその差が歴然。

えのき氷入りは冷めてももちもち、風味がそのまま。

おやきの具材にえのき氷を5~10%入れると、具材の旨味が出てジューシーに。

ほんのり甘味さえ感じられます。



えのき氷入り えのき氷なし

●旨味効果で美味しく減塩！（旨味調味料として）



えのき氷入り昆布しょうゆ

昆布しょうゆ（しょうゆに昆布5cm角カットを入れたもの）と解凍したえのき氷を1：2の割合で混ぜ、出来上がり。



長野県調理製菓専門学校
講師
草間順子さん

冷蔵庫へ入れてお早めにお召し上がり下さい。

昆布のグルタミン酸に、えのき氷のグアニル酸で、旨味の相乗効果！おひたしやお豆腐に。だし効果で美味しくいただけます。



塩麹150g
→100gへ
減量！

えのき氷入り塩麹



長野県調理製菓専門学校
講師
草間順子さん

塩麹100gに対し、えのき氷50g。30分から一晩、肉や魚を漬け込んで、あとはソテーやグリルで。

旨味の詰まったジューシーで美味しいおかずの完成です。

●えのき氷を更に活かす!!



おすすめ!!

えのき氷入り玄米



ナチュラルファクトリー
代表
小幡哲文さん

玄米ご飯を炊きこむ際に、えのき氷5～10%を混ぜて入れるだけ。（玄米3合にえのき氷2～3個）

ふっくら、つやつやで甘味のある玄米ご飯が炊き上がります。

旨味たっぷり新食感の『干しえのき』にも注目!!

きのこをおいしくする、もう一つのワザは「干す」。きのこを干すと、細胞が壊れて、旨味が作られやすくなります。そのおいしさは干しいたけでご存じの通り。

そこで、今後の注目は『干しえのき』。なんと、生のえのきたけに比べて、旨味が10倍以上増え、濃厚な旨味を味わえます。さらに食感もアップ！鍋に入れる時、長く煮込まれてしまっても、なかなかその食感は衰えません。

※干しえのきの作り方…小分けにして天日などで、2日間ほど干す。

いつも冷蔵庫に ストックしておきたい**常備菜**

家庭で簡単に
作れます!

生きのこで



手作りなめ茸

材料 (4人分)

- ・ えのきたけ (長さ3cm) …60 g
- ・ ぶなしめじ (小房) ……60 g
- ・ エリンギ ……60 g
- ・ しょうゆ ……大さじ2
- ・ 酒 ……大さじ2
- ・ みりん ……大さじ2
- ・ きび砂糖 ……大さじ4
- ・ 削りかつお ……3 g

作り方

- ① 材料を鍋に入れ、混ぜ合わせながら加熱し、煮立ったらフタをして弱火で煮る。(約3分)
- ② フタを外し、汁けがなくなるまで煮込み、冷ます。

● パックに入れて冷蔵保管するといつでも使えます

●ポイント● なめ茸は常備菜として、ごはんにかけたり青菜の和え物の他、とろろそばと合わせても美味しい。

えのき氷で



柚子こしょう味噌風味だれ

材料 (4人分)

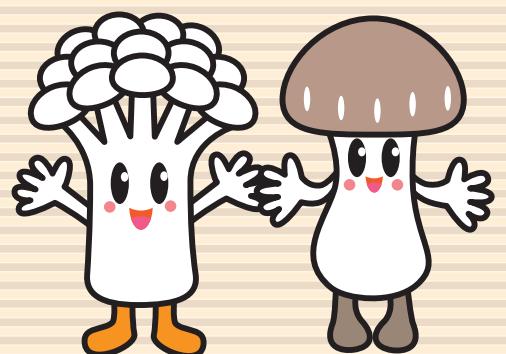
- 信州みそ ……60 g
- ・ たまねぎ (すりおろしたもの) …30 g
- ・ みりん ……大さじ2
- a 砂糖 ……小さじ4
- ・ えのき氷 ……1 個
- ↳ ゆずこしょう ……小さじ1/2
- ・ 豚ヒレ肉 ……300 g
- ・ ごま油 (b) ……小さじ1
- ・ つけあわせの野菜 ……適量
- ・ ごま油・塩 (c) ……適量

作り方

- ① a の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ② 今回は豚ヒレ肉を使用。① に約20分漬け込み、ごま油 (b) で焼く。つけあわせの野菜は (c) をまんべんなくからめてから焼き、柚子こしょう味噌風味だれをつけていただく。

● パックに入れて冷蔵保管するとパッと使えます

●ポイント● えのき氷入り柚子こしょう味噌は、豚肉の他に、鶏肉や野菜、貝類を漬けて焼いても美味しい。



えのき氷の作り方

材料：えのきたけ 300g
水 400cc
(製氷皿2枚分500ml)

1step ざく切りにしたえのきたけと水をミキサーでペースト状にする。



2step とろ火で60分。こがさないようにかき混ぜる。



Point

- *火加減は弱火で、沸騰が続く程度。
- *粗熱を取って、製氷皿に流し冷蔵庫へ。



3step 凍れば完成！



ペーストにして、煮て、凍らせて。
**3stepで
旨味MAX!!**

お問い合わせ先

長野県農政部・長野県園芸作物生産振興協議会

〒380-8570 長野市南長野幅下692-2

TEL 026-235-7228 (園芸畜産課)

FAX 026-235-7481 (同上)

