

実りの秋がやってきました。
 今回は、長野県でたくさん栽培されている
 「きのこ」の魅力をご紹介します♪

きのこは、動物でも植物でもありません。
 カビと同じ「菌類」で、
 “種”ではなく“胞子”で増えます。

きのこは低エネルギー（低カロリー）。
 旨味たっぷりで歯ごたえがあるので、
 とっても満足感が得られます！
 そして、栄養もたっぷり！
 お腹の掃除をしてくれる食物繊維や、
 ミネラル、ビタミンが豊富に含まれています。
 旬のきのこを食べて、元気に過ごしましょう♪

きのこにはビタミンDがたっぷりです。
 皆の体の中で、ビタミンDは
 カルシウムのお手伝いをします。
 そして皆の骨をもっと
 丈夫にしてくれます♪

太陽に当たると
 ビタミンDは
 パワーアップするよ



エリンギ

ふと太くて、コリコリとした
 弾力がある



ハクレイタケ

「アワビタケ」や、
 「バイリング」ともいう。
 エリンギに似た
 コリコリとした食感！

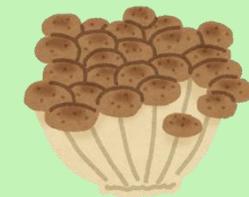


しいたけ

煮物や鍋に
 かかせない！



ぶなしめじ



なまえ
 その名前のとおり
 プナの木に生えるきのこ

まいたけ

かおりがよく、
 シャキシャキした
 独特な歯ごたえ



なめこ



“ぬめり”がある

トリュフ

“世界三大珍味”のひとつ。
 とっても高級



まつたけ



こちらも高級品。
 ものすごく
 いいかおり

マッシュルーム

ホワイト、ブラウン、
 クリーム、オフホワイトなど
 いろんなカラーがある



えのき

きのこの中で生産量トップ！
 くせがなく、たべやすい



ほかにもいろんな
 きのこがあるよ♪
 しらべてみたら
 楽しいかも～！

- 《なめたけ》の
 つくりやすい分量
- えのき 1袋
 - みりん 大さじ3
 - 醤油 大さじ3
 - 砂糖 小さじ2
 - 酢 大さじ1

- ① えのきは“いしづき”を取って、ほぐす。
- ② 鍋にえのきと、酢以外の調味料を入れて、中火にかける。
- ③ 焦がさないように時々まぜながらコトコト煮る。
- ④ “ぬめり”が出たら酢を加え、火をとめて完成♪ (だいたい5～10分でできます！)

「なめたけ」って、実は
 かんたんに作れるよ。
 みんなもぜひ作って、
 この好みを探してみてね～♪



なかじーは、みりん、しょうゆ、かつお節で作ります。
 かつお節からは“だし”が出るし、食感のアクセントにもなるよ～！

ぱんださんは、
 砂糖としょうゆだけ！
 シンプルにいきますよ♪