

雪国きのこで  
賢くスマートクッキング  
きのこのおかず

Smart Cooking vol. 1



涼しくてさっぱり!  
でも、しっかりビタミン補給

野菜を食べるのが好きになる  
夏野菜たちのイロハ



ちょっとした工夫で「時短」や「節約」

## 雪国まいたけが考える スマートクッキングとは？

働くミセスはもちろん、そうでなくても、

掃除や洗濯、育児と多忙を極めるミセス世代。

そんな主婦にとって忙しくても栄養や美味しさ、

見た目の良さにこだわる“時短レシピ”が活躍します。

主婦にとって時短メニューや節約メニューは見逃せないもの。

暑い夏でもキッチンに立ちたくない♪

そんな「賢くスマートクッキング」を雪国まいたけは提案いたします。



野菜を食べるのが好きになる



特集



## 夏野菜たちのイロハ

### chapter#1



夏に野菜を食べる理由！<sup>わけ</sup>

体にやさしい夏野菜の代表的な栄養素とは？

夏は汗をかき、どんどんミネラルや水分が失われていきます。  
夏野菜は体温や体内水分量を調整してくれる優れた成分がたくさん！  
きのこを組み合わせてよりヘルシーに夏をのりきりませんか？

＊トマト……………リコピン、ビタミンC ＊ナス……………ポリフェノール、カリウム

＊きゅうり……………カリウム、ビタミンC ＊パプリカ……………ビタミンA、C、E

※一般的にはリコピンやポリフェノールなどにはアンチエイジング(老化予防)、  
ビタミンA、C、EにはUVケア効果、カリウムには利尿作用でむくみ予防があると言われています。

### chapter#2



夏野菜はダシいらす？

夏野菜のおすすめ調理方法

夏が旬の野菜にはトマト、キュウリ、ナス、ピーマンなどがありますが、どれも一年中スーパーに並んでいて、旬といってもピンとこないかもしれません。見た目は変わらなくても、旬のものの方がビタミン・ミネラルを多く含み、味が濃いのが特徴。夏野菜は水分を多く含んでいるため、ダシを使わずに水で煮付けた方が夏野菜本来の美味しさを楽しむことができます。夏野菜本来の味を楽しむ事もちょっとした贅沢ですね。



### chapter#3



賢いママはコレ！

夏野菜ときのこは相性バツグン

きのこには、うまみ調味料の原料にも使用されているアミノ酸系旨み成分(グアニル酸・グルタミン酸)が含まれているため、夏野菜と一緒に調理することでいっそう夏野菜の味を引き立てて、料理がおいしくなります。



## 雪国まいたけと夏野菜のカルパッチョ

加熱ムラの原因となるので、きのこはできるだけ大きさはそろえて。

調理時間  
約5分

約248kcal  
(1人分)



### 🌿 材料(2人分)

雪国まいたけ…2パック  
トマト(中)…1個  
大葉…10枚  
玉ねぎ…1/4個  
ツナ缶…1缶

A

オリーブ油 …… 大さじ2  
大葉 ……適量(みじん切り)  
塩・こしょう …… 少々

### 🍴 つくり方

- 雪国まいたけは食べやすい大きさにさき、レンジで2〜3分加熱する。
- トマトは薄切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。大葉は細切りにする。
- 皿に①、②を円形に並べるように盛り付け、油をきったツナをのせて、合わせたAをかければできあがり。

## 雪国きのこ夏野菜のイタリア風具だくさんスープ

お鍋は少し早めに火を消して余熱を利用すれば、味がなじんでおいしくなる上に節約も。

調理時間  
約12分

約151kcal  
(1人分)



### 🌿 材料(2人分)

雪国まいたけ…1/2パック  
雪国えりんぎ…1/2パック  
雪国しめじ…1/2パック  
ナス…2本  
ズッキーニ…1/2本  
パプリカ(黄)…1/2個  
ミニトマト…10個

にんにく…1片  
オリーブ油 …… 大さじ1  
水 ……400cc  
白ワイン…50cc  
塩・こしょう …… 少々

### 🍴 つくり方

- 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- ナス、ズッキーニ、パプリカは食べやすい大きさに切り、ミニトマトは半分に切る。
- 鍋にオリーブ油をひき、薄切りにしたにんにくを軽く炒めたら①、②を加えて全体に火を通す。
- ③に水、白ワインを加えて軽く煮たら、塩・こしょうで味を調えてできあがり。





雪国まいたけでは毎日、  
農業検査・重金属検査の  
結果を一般公開しています。

## あんぜんを、あんしんを

安全で信頼できるものを食べたい、と思うのは当然ですね。  
雪国まいたけでは徹底した衛生管理のされた施設内で栽培され、  
環境汚染や天候・季節に影響されることがなく、  
栽培に最適な環境を作り出すことでより  
安全・安心な食品を安定して提供しています。  
また、製品段階、原料段階において農業・重金属検査を実施、公開しています。  
「自分が口にしたくないものは、つくらない、出荷しない」  
この理念のもとに日々製品をお届けしています。



野菜ってかわいいよね

### a. 雪国しめじ

カサの色が濃い雪国しめじはお料理の中でも見栄えが良く、存在感があります。家族みんなで食べられる美味しいしめじを目指して独自の菌種を開発し、新しい美味しさを誕生させました。

### b. 雪国まいたけ

雪国まいたけの社名にもなっているまいたけは風味と食感や品質を大切に考えて、天然の「まいたけ」に近い大きな株を約3ヶ月かけて栽培しています。

### c. 雪国えりんぎ

雪国えりんぎは通常より水分を抑えた栽培をしているため食感が良いのが特徴。えりんぎは茎が美味しいきのこだから茎を太くカサを小さく栽培することを目標としています。

## 🍴 材料(2人分)

雪国まいたけ…1/2パック アスパラガス…4本  
雪国しめじ…1/2パック 中華麺…2玉  
豚バラ肉…6枚 ごまダレ(市販)…大さじ2  
レタス…4枚  
きゅうり…1本

調理時間  
約10分

約369kcal  
(1人分)

## 🍴 つくり方

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 2 レタスは千切り、きゅうりは細切りにする。アスパラガスは半分に切り、①と一緒に軽くレンジで加熱する。
- 3 鍋にお湯を沸かし豚肉、中華麺をそれぞれ茹で、中華麺は冷水でしっかり揉み、水気を切る。
- 4 皿に②、③を盛りつけたらごまダレをかけてできあがり。



## 雪国きのこ夏野菜のラーメンサラダ

麺を茹でるお湯で豚肉、アスパラ、きのこをさっと茹でしまえば洗い物も少なくてさらにスマート！

## 🍴 材料(2人分)

雪国まいたけ…1パック ご飯…2膳  
雪国しめじ…1パック カレールー(市販)…2片  
鶏モモ肉…150g お湯…200cc  
パプリカ(赤)…1/2個 赤ワイン…100cc  
ナス…1本 サラダ油…小さじ2  
玉ねぎ…1/2個

調理時間  
約8分

約668kcal  
(1人分)



## 🍴 つくり方

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。パプリカ、ナスは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは粗めのみじん切りにする。
- 2 鶏モモ肉は食べやすい大きさに切る。
- 3 カレールーを分量のお湯で溶いておく。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し②を炒め、火が通ったら①を加え炒める。全体に火が通ったら赤ワインを加えてアルコール分をとばし、③を入れて全体に絡める。
- 5 器にご飯を盛り、④をかけてできあがり。



## 雪国きのこ夏野菜の煮込みないカレー

煮込みない事で野菜の味をしっかりと楽しみつつ時短も！  
カレーのスパイシーな香りと辛味は食欲増進も期待できます。



## 雪国きのことナスのピリ辛味噌炒め

少しレンジで加熱してから炒めれば、時短&カロリーオフ！  
食材を常温に戻すことも加熱時間を短くするテクのひとつ。

調理時間  
約8分

約221kcal  
(1人分)



### 🌿 材料(2人分)

雪国まいたけ	2パック	ゴマ油	小さじ1
雪国えりんぎ	1パック	赤唐辛子	1本
ナス	2本		
しし唐	4本		
みょうが	4本	味噌	大さじ2
大葉	5枚	砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1	酒	大さじ2

### 🍴 つくり方

- 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- ナス、しし唐は輪切りにする。みょうがは斜め半分に切り、大葉はザク切りにする。
- フライパンにサラダ油、ゴマ油を熱し、輪切りにした赤唐辛子を入れたら①、②を加えて炒める。
- 具材に軽く火が通ったら、合わせたAを入れて全体に絡める。
- 器に④を盛り付け、大葉の上に散らしてできあがり。

## ダシいらず 雪国きのこと夏野菜の煮付け

夏野菜は水分を多く含んでいるため、ダシを使わずに  
水で煮付けた方が夏野菜本来の美味しさを楽しむことができます。

調理時間  
約10分

約172kcal  
(1人分)



### 🌿 材料(2人分)

雪国まいたけ	1パック	みりん	大さじ1
雪国えりんぎ	1パック	酒	大さじ3
雪国しめじ	1パック	醤油	大さじ1
かぼちゃ	1/8個	水	300cc
いんげん	6本		
砂糖	大さじ2		

### 🍴 つくり方

- 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- かぼちゃは種を取り一口大に切る。いんげんは半分に切る。
- 鍋に①、②を入れ、水と砂糖を加え、6~7分程煮る。
- かぼちゃに火が通ったら、みりん、酒、醤油で味をつけてできあがり。