

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. 2



安全を、安心を。

雪国まいたけ

<http://www.maitake.co.jp/>

『雪国まいたけが作った家族で飲める青汁』



2011年モンドセレクション金賞を受賞!



2009年より販売しているMDフラクション（まいたけ抽出物）入りの『雪国まいたけが作った家族で飲める青汁』が、このたび、2011年度モンドセレクションのダイエットならびに健康製品部門におきまして金賞を受賞しました。


*MDフラクションとは？
新鮮なまいたけから独自の製法により、抽出濃縮した健康維持が期待されるエキスです。

新米で絶品！手間をかけずに
炊き込みごはん
電子レンジ
大活用メニュー！



安全を、安心を。

雪国まいたけ



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。今までは、料理を温めるだけに利用してきた『電子レンジ』をうまく調理に取り入れるなど、様々な『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。

*炊き込みご飯のポイント

秋は気温が下がり始めて食欲も戻ってきます。新米が出回るのもこの時期だから、ごはんにびったりなおかずや炊き込みごはんが食べたくなりませぬっせっかくお米の美味しい時期だからちょっとだけ手をかけてお米本来のおいしさを楽しみませんか？

お米は研いたらザルで水を切る

収穫直後のお米は水分を含んでいるので乾燥された状態で販売されています。言い方を変えればお米は鰯節やひじきと同じく乾物と言ってもいいもの。乾物はじっくり水につけて戻しますが、お米はヌカなどを落とし、ザルにあげて水気を切ります。夏場で30分、冬場で1時間は置いた方が良いでしょう。通常の炊飯も同じようにして炊く方が美味しいそう。

炊く前にお米にしっかりダシを吸わせる

目盛りに合わせて、必要なだしごはんの地を入れ、30分以上(できれば1時間)おいて浸水させてから、具材を加えてスイッチを入れる。

水加減は？

炊き込みごはんは、具たくさんなので、水が多く必要と思われがちですが、肉や野菜は余分な水分がなくとも火がとおりますし、野菜などからは水分がでるので、逆に炊くときの水量を少なくします。

具を入れるタイミングは？

しいたけ、鶏もも、こんにゃくなど、しっかり味をしみ込ませたい具は、炊く以前から。ささ身、たけのこ、魚介類など淡泊でパサつく具は、炊き上がる5分前程度に混ぜましょう。



新米と雪国まいたけの炊き込みごはん

食べ過ぎが気になる方はローカロリーなきのこやこんにゃくなどを入れて
ご飯の量が減るようにすればカロリーオーバーにもなりません。

材料(3人分)

雪国まいたけ・・・1パック
 ごぼう・・・30g
 にんじん・・・50g
 鶏肉・・・50g
 三つ葉・・・適量
 米・・・2合
 醤油・・・大さじ1
 酒・・・大さじ1
 塩・・・少々
 水・・・適量

作り方

- ①雪国まいたけは食べやすい大きさにさく。
- ②ごぼうはさがぎに酢水にさらす。にんじんと鶏肉は小さめに切る。
- ③炊飯器に米と醤油、酒、塩、分量までの水を入れて炊飯する。
- ④炊き上がったら器に盛り、三つ葉を散らしてできあがり。



調理時間
約40分

約426kcal
(1人分)

たっぷり野菜で
ヘルシー



おこわと炊き込みごはんの応用技!

シリコンスチーマーでつくる

おこわと炊き込みごはん



カンタン&時短



たくさん作って保存もOK!

電子レンジで秋の味覚と
雪国きのこのおこわ

調理時間:約30分 | 約538kcal(1人分)

材料(2人分)

雪国まいたけ・・・1/2パック
 雪国しめじ・・・1/2パック
 さつまいも・・・1/4本
 もち米・・・1.5合
 酒・・・大さじ1
 塩・・・小さじ1
 水・・・1カップ



作り方

- ①もち米は一晩水に漬け、水気をきっておく。
- ②雪国きのこは食べやすい大きさにさき、さつまいもは皮つきのままイチョウ切りにする。
- ③シリコンスチーマーに①、②を入れ、酒、塩、水を加えたらフタをしてレンジで加熱する。(500Wで約8分)
- ④加熱後、一旦取り出しフタを開けて全体を混ぜ、再度フタをしてレンジで加熱する。(500Wで約5分)
- ⑤二度目の加熱後、約5分蒸らし、器に盛ってできあがり。
※もち米の火の通り方に応じて加熱時間を調整してください。

カンタン! 速攻!
秋の味覚の混ぜ込みごはん

調理時間:約10分 | 約398kcal(1人分)

材料(2人分)

雪国まいたけ・・・1パック
 雪国しめじ・・・1パック
 生鮭・・・2切
 小松菜・・・1/2把
 ご飯・・・2膳分
 醤油・・・大さじ2
 酒・・・大さじ1
 塩・・・少々
 白ゴマ・・・適宜



作り方

- ①雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- ②鮭は小さめに切り、小松菜はザク切りにする。
- ③シリコンスチーマーに①、②を入れ、醤油、酒、塩を加えたらフタをしてレンジで加熱する。(500Wで約4分)
- ④③をご飯に混ぜ込んだら器に盛り、お好みで白ゴマをふってできあがり。

電子レンジは温めるだけ… なんて思っていないですか？

キッチンにはなくてはならない電子レンジですが、
最近では電子レンジでの本格調理も広まりつつあります。

すでに定番になりつつある電子レンジ料理も

「解凍がうまくいかない」「加熱にムラができる」「加熱しすぎて食材が固くなる」…

など使いこなせてない、なんてことも。

そんな電子レンジのちょっとしたコツを伝授しちゃいます！



電子レンジのあれこれ

* 電子レンジ調理とビタミン

野菜に多く含まれているビタミンBやCは水に溶けやすい性質で、鍋で野菜をゆでると溶けて減少してしまいますが、電子レンジを使うと短時間で加熱ができ、水をあまり使わないことから、ビタミンなどの栄養素を損ないにくくなります。

* 加熱ムラを防ぐ

容器の上の部分に火の通りにくいものを、下にとおりやすいものを置いて一緒に加熱するのがムラ防止には有効です。野菜の下ごしらえは乱切りにしたほうが加熱時間を短縮できちゃいます。

* 仕上がりに合わせたラップのかけ方

蒸し物やゆで野菜はふんわりラップで！水蒸気が全体に回って、熱効率がよいそう。ただし、汁物や煮物など、特に油や砂糖をふくむ場合は、ラップの端をすこし開けて。そうしないと、中の温度が上がりすぎてラップが破裂してしまうことも！また、揚げ物や焼き物などはラップをせずに加熱したほうが、仕上がりが◎。

電子レンジの裏ワザ

* にんにくの薄皮取り

1片ならラップをかけずに加熱で薄皮がつるん。しかもにんにくらしい香りは残しつつ、食べたあとの独特のニオイを抑えます。

| 加熱時間の目安：にんにく1片…約10秒 |

* 豆腐の水きり

豆腐をペーパータオル2枚で包み、耐熱皿にのせて加熱。

時間のかかる水切りもカンタン！

| 加熱時間の目安：1丁…約3分 |

* 皮をむきやすく

トマトは十字の切れ目を入れて、里芋は洗ってぬれたままならべてラップを軽くかけて加熱すると面倒な皮むきもラクラク！

| 加熱時間の目安：トマト1個…約30秒 / 里芋1個…約20秒 |

* こんにゃくのあく抜き

面倒なあく抜きも簡単！

さっと水洗いしてひと口大にちぎり、ペーパータオルに包んで加熱。

| 加熱時間の目安：こんにゃく1枚…約20秒 |



使
い
や
す
い
か
ん
た
ん



塩こしょうとお酒とレンチンだけで 香り立つ鶏肉と雪国まいたけの酒蒸し

素材を活かした酒と塩こしょうのみのシンプルな味付け。
ラップして電子レンジで加熱するほうが、栄養の損失を防げるうえ時短にも。

🍴 材料(2人分)

雪国まいたけ……2パック
鶏モモ肉……………200g
葉ねぎ……………1本
塩・こしょう……………適量
酒……………大さじ2
黒こしょう……………少々

調理時間
約8分

約304kcal
(1人分)



🍴 つくり方

- 1 雪国まいたけは食べやすい大きさにさき、葉ねぎは斜め切りにする。
- 2 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味を付けておく。
- 3 耐熱皿に①、②を盛り、酒を回しかけ、ラップをしたらレンジで鶏肉に火が通るまで加熱する。(500Wで約5分)
- 4 鶏肉に火が通ったら、黒こしょうをふってできあがり。

レンジでチンしてかんたん1品！ 雪国きのこと秋野菜たっぷり筑前煮

電子レンジ大活用！おさらいレシピ。

🍴 材料(2人分)

雪国まいたけ……1パック
雪国えりんぎ……1パック
ごぼう……………30g
里芋……………1個
にんじん……………1/2本
レンコン……………100g
いんげん……………4本
こんにゃく……………80g

調味料

砂糖……………大さじ2
醤油……………大さじ2
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ2
塩……………小さじ1

調理時間
約20分

約200kcal
(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 野菜類は小さめの乱切りにして、ごぼうとレンコンは酢水につけてアクを抜いておく。こんにゃくはさっと水洗いしてひと口大にちぎり、ペーパータオルに包んでレンジで加熱しておく。
- 3 耐熱容器に①、②を入れ、よく合わせた調味料を回しかけ、すきまを空けてラップをしたらレンジで加熱する。(500Wで7～10分)
- 4 加熱後、一旦取り出し全体を混ぜ、再度ラップをかけてレンジで加熱する。(500Wで3～5分)
- 5 再加熱後、しばらく冷まし味をしみ込ませたら器に盛ってできあがり。
※野菜類の火の通り方に応じて加熱時間を調整してください。



よる9時ごはん！

やさしい味わいの塩マーボー

ちょっと遅くなった夜ごはんは次の日に響かない軽い物が理想。
ボリュームもありつつ、おなかにも優しいメニュー。辛いのが苦手な人にもオススメ。

 材料(2人分)

雪国まいたけ・・・1パック	調味料
雪国しめじ・・・1パック	鶏ガラスープ・・・1カップ
鶏挽肉・・・160g	塩・・・小さじ1
木綿豆腐・・・200g	こしょう・・・少々
長ねぎ・・・1/2本	赤唐辛子・・・1本
にんにく・・・1片	酒・・・大さじ1
しょうが・・・1片	水溶き片栗粉・・・適量
ゴマ油・・・大さじ1	

調理時間

約15分

約301kcal
(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 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れ、レンジで1〜2分加熱して水切りをする。
- 3 にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- 4 フライパンにゴマ油をひき、にんにく、しょうがを入れて弱火で炒め、香りが出てきたら鶏挽肉、①を加え強火で炒める。
- 5 ④に合わせた調味料を入れて味を調え、②をくずしながら加えて中火で10分程煮る。
- 6 火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつけたら皿に盛り、長ねぎを散らしてできあがり。



秋の夜長にカップでかんたん！
雪国まいたけの和風カレースープ

夜食としてちょっと食べるならかんたんに作りたい！
春雨を入れればローカロリーなおなかも満足！

調理時間

約5分

約136kcal
(1人分)

 材料(1人分)

雪国まいたけ・・・1/2パック
ハム・・・2枚
麺つゆ・・・大さじ1
カレー粉・・・小さじ1
バター・・・5g
水・・・300cc

 つくり方

- 1 雪国まいたけは食べやすい大きさにさく。
- 2 ハムは大きめの短冊切りにする。
- 3 耐熱カップに①、②と麺つゆ、カレー粉、バター、水を入れラップをかけてレンジで加熱する。(500Wで約3分)
- 4 加熱後、全体をよく混ぜ、お好みで細かく刻んだパセリを散らしてできあがり。



きのこでかんたん常備菜！
そのまま食べてもアレンジしても！
雪国きのこのマリネ

茹でたきのこをマリネ液に漬け込むだけ。保存容器に入れて4～5日保存できます。
そのまま食べても当然美味しいですが、アレンジしてさらに美味しく頂きましょう！

材料

雪国まいたけ……………1パック
雪国えりんぎ……………1パック
雪国しめじ……………1パック
オリーブ油……………大さじ3
酢……………大さじ3
塩……………小さじ1
こしょう……………少々

作り方

- ①雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
 - ②耐熱容器に①を入れ、オリーブ油、酢、塩、こしょうを加えてすきまをあけてラップをしたらレンジで加熱する。
(500Wで約5分)
 - ③加熱後、全体を軽く混ぜ合わせ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしてできあがり。
- ※密閉容器に入れて冷蔵庫で3～4日保存できます。

調理時間
約7分
約418kcal



マリネのアレンジレシピ 3 パターン



簡単オムレツ

マリネの酸味を卵が優しく包みます。
調理時間:約4分 | 約432kcal

材料(2人分)

雪国きのこのマリネ ……100g
卵……………2個
サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①卵をボウルに溶き、雪国きのこのマリネを加えて混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を入れて焼き上げる。
- ③かたちを整え皿に盛り、好みの野菜などを添えてできあがり。



ニンジンの
ヨーグルトサラダ

白ワインに良く合う、ヨーグルトのマリネ ちょっとおしゃれな食卓になります。
調理時間:約5分 | 約201kcal

材料(2人分)

雪国きのこのマリネ ……100g
にんじん……………1/2本
ヨーグルト……………大さじ4
イタリアンパセリ……………適宜

作り方

- ①にんじんは細長に切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジで加熱する。
(500Wで2～3分)
- ②①に雪国きのこのマリネを入れ、ヨーグルトを加えて和えたら器に盛り、お好みでイタリアンパセリを添えてできあがり。



サンラータン

マリネの酸味と香辛料を利かせた、酸味豊かな辛みのあるスープ
調理時間:約6分 | 約359kcal

材料(2人分)

雪国きのこのマリネ ……100g
卵……………1個
チャーシュー……………2枚
鶏ガラスープ……………600cc
醤油……………大さじ1
ゴマ油……………小さじ1
塩……………少々
万能ねぎ……………少々
酢……………大さじ2～3

作り方

- ①チャーシューは細切りにする。
- ②鍋に鶏ガラスープを入れ、醤油、ゴマ油、塩を加えて味を調える。
- ③②に雪国きのこのマリネ、①を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④③に溶いた卵を入れて軽く混ぜ、酢とラー油を加えたら器に盛り、刻んだ万能ねぎを散らしてできあがり。

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よね。

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薬・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。



雪国まいたけでは毎日、
農薬検査・重金属検査の
結果を一般公開しています。



ピンクリボン啓発運動を バックアップ

雪国まいたけでは、社会貢献活動の一環として、乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の大切さを啓発するピンクリボン活動を応援しています。当社では2008年より期間限定で『雪国まいたけ(商品)』のラベルをピンクリボン仕様にして啓発運動のバックアップを行っております。

また「まいたけ」の機能性に關する研究に長年取り組んでおり、神戸薬科大学を始め、数多くの研究機関との共同研究や米国のメモリアル・スローン・ケータリング癌センターへの治験薬の提供なども行っています。「まいたけ」を通じて皆様の健康に貢献出来るようこれからも取り組んでまいります。



Kinoko Tips

きのこのまめ知識

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。

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。

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指しています。