



写真・文・調理  
 姫野 昭祐 野菜ソムリエ Pro.  
 特産課ファーマーズマーケットきてかへな

# 旬の味<sup>み</sup>緑<sup>りよく</sup>通信

今月の野菜

## マイタケ

美味しい時期 9～11月

管内産地 永源寺

分類 トンビマイタケ科

原産 原産地不明

ここで買えます！

きてかくなほか

### 特徴

マイタケのほとんどは菌床栽培されたもので、天然ものは非常に貴重で高価なキノコとなっています。しっかりと加熱しても食感が保たれるので使いやすいキノコのひとつです。

### 栄養成分

食物繊維、ビタミンB群、ナイアシン、βグルカン、エルゴステロールなどが多く含まれます。



### よいもの見分け方

ヒダに厚みがあり、シャキツとしているものを選びます。食感を楽しむなら大きめの物の方が良いでしょう。

### 長持ちさせるには

乾燥しないように袋に入れてから、冷蔵庫に入れて3、4日で使い切りましょう。使いきれない場合は、石づきを切り落とし、使う長さに切った状態で保存袋などに入れて冷凍保存も可能です。使う場合は凍ったまま調理します。

### 食べ方

生食は出来ませんが、鍋や味噌汁などの汁物や煮物、色々なキノコや野菜と炒め物にも使え、焼いても◎。天ぷらなどの揚げ物にも使えます。香りが強く、煮汁に色が出やすいキノコですので先に湯通ししておくか抑えられます。



### 味緑のレシピ

## マイタケ醤油バターごはん

### 【材料(3合分)】

お米…3合  
 マイタケ…100g  
 鶏肉…150g、ニンジン…1/4本  
 ☆バター…15～20g  
 ☆しょうゆ…大さじ2  
 ☆濃縮めんつゆ(4倍濃縮)…大さじ3

### 【手順】

- 1 マイタケ、鶏肉を一口大に切り、ニンジンは小さく刻みます。
- 2 お米を研いたら☆の調味料を入れよく混ぜます。
- 3 炊飯器3合分の目盛りまで水を入れ、マイタケ、鶏肉、ニンジンを加えて炊飯器の標準炊飯メニューで炊き上げます。
- 4 炊き上がったら全体をよく混ぜて出来上がり。



★お好みできざみネギなど薬味を混ぜても◎  
 ★味が薄いと感したらめんつゆを足してください。また、使用するめんつゆの濃度に注意してください。

