

旬の味緑通信

今日の
食材

マイタケ



食感・香りが特徴的なキノコです♪

おいしい時期：9～11月

現在は栽培が盛んなため
一年中おいしく食べられます

食べ方

香りとうま味が豊富なので、炊き込みご飯や天ぷら、炒め物、汁物がおすすです。手でほぐして加熱すると、食感とうま味をより楽しめます。油との相性も良く、バター炒めやパスタの具材にもぴったりです。

栄養成分

一般的に食物繊維やビタミンD、ビタミンB群を多く含みます。低カロリーなもの魅力です。



今回は
イノベーション統括室の
松居智美が
担当しました。



良いものの 見分け方

かさ全体が肉厚で、色が濃く鮮やかなものを選びましょう。株がしっかり締まり、乾燥や変色がなく、香りが良いものが新鮮です。

特徴

独特の香りとシャキシャキとした食感が魅力のきのこです。うま味成分が豊富で、料理に加えるだけで風味が増します。加熱しても香りや食感が残りやすく、和食・洋食・中華など幅広い料理に活用できます。

長持ちさせるには

パックのまま、またはキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存します。長期間保存する場合は、使いやすい大きさにほぐして冷凍保存がおすすめです。冷凍すると、うま味が増すといわれています。

レシピ



01 マイタケのナムル

材料

- ・マイタケ 1株 (100g)
- ★ごま油 小さじ1、
- ★いりごま 小さじ1、
- ★鶏がらスープの素 (顆粒) 小さじ1/2、
- ★刻みネギ お好みで



つくりかた

- ①マイタケは石づきを落とし、手で食べやすい大きさにほぐす。
- ②ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する。
- ③②に★の調味料を加えて混ぜてできあがり。

★密閉容器に入れ、冷蔵で3日保存可能です♪

★味が薄ければ醤油を少々加えて下さい。

★他のキノコでもお試しください～

詳しくはこちら!



02 マイタケのソテー

材料

- ・マイタケ 1株 (100g)
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・すりおろし生姜 小さじ1/2、
- ・すりおろしニンニク 小さじ1/2
- ・醤油 大さじ1/2、
- ・ブラックペッパー 適量、
- ・刻みネギ お好みで



つくりかた

- ①マイタケは石づきを落とし、手で食べやすい大きさにほぐす。
- ②フライパンにごま油、すりおろし生姜、すりおろしニンニクを入れて中火でパチパチなってくるまで熱する。
- ③②に①を入れて全体に油がまわるまでよく炒める。
- ④醤油を回し入れて焦がさないよう全体を混ぜながら20～30秒炒め、味を整えて火を止める。
- ⑤皿に盛り付けてブラックペッパー、刻みネギをお好みで散らしてできあがり。

詳しくはこちら!

