

## 10月のおすすめ まいたけ

### 【特徴】

まいたけは茎部が枝分かれし、小枝の先に扇形の傘が数十枚重なりながら付いた形をしていて、秋にミズナラやコナラなどの広葉樹の根元に発生します。天然に発生したものは希少価値が高く、人工栽培の歴史が比較的新しいキノコです。

きのこ類の中でもプロテアーゼという酵素が多く含まれ、この酵素にはたんぱく質を分解する効果があります。

栄養価の中でもβグルカンの効力が強いといわれており、免疫機能の回復、がん細胞の増殖を抑える抗がん作用、血圧・血糖値・コレステロールを下げるなどの効果が期待できます。

### 【生産量・生産状況】

まいたけの令和4年の全国の生産量は56,763.2トンとなっており、主な生産地は新潟県、静岡県、福岡県です。宮城県の生産量は55.3トンで、全国16位の生産量となっており、主な生産地は、大和町、栗原市などです。

### 【選び方・保存方法】

軸が白く硬めでハリがあるもの、カサは厚みがありパリッとしているものがおいしいとされています。古いまいたけはカサが湿ってきます。1～2日程度で色が黒ずみ風味が落ちるため、冷蔵庫の野菜室等で保存します。

### 【おすすめ調理法】

まいたけに含まれるたんぱく質分解酵素のプロテアーゼ(まいたけ以外にはキウイ、パイナップルなどに含まれる)によって、硬いお肉も柔らかくすることができます。生のまいたけを細かく刻んで、お肉にまぶして一緒に調理するのが効果的です。

まいたけのうまみ成分や栄養成分は水溶性のため、汁物や炊き込みご飯など煮汁ごと食べることができる料理に使用することで、栄養素を無駄なく摂取することができます。


- <出典> ・わかさ生活：[マイタケ | 成分情報 | わかさの秘密 \(wakasa.jp\)](http://wakasa.jp)  
 ・農林水産省：[詳しく知って楽しく食べよう！おいしいきのこ図鑑：農林水産省 \(maff.go.jp\)](http://maff.go.jp)  
 ・JAグループ：[マイタケ\(舞茸\) | とれたて大百科 | 食や農を学ぶ | JAグループ \(ja-group.jp\)](http://ja-group.jp)



### おすすめ食材 Recipe

#### 焼きまいたけの ガーリックマリネ




レシピ提供：株式会社Mizkan 

#### 材料(2人分)

- ◆まいたけ……………約200g
- ◆えのきだけ……………約200g
- <A>
  - ◇ミツカン カンタン酢™…大さじ3
  - ◇オリーブオイル…大さじ1と1/2
  - ◇しょうゆ……………大さじ1/2
  - ◇おろしにんにく……………小さじ1/2

#### 作り方(調理時間:15分)

- 【1】まいたけは食べやすい大きさに切る。えのきだけは石づきを取り、半分の長さに切ってからほぐす。
- 【2】フライパンを中火にかけ、まいたけとえのきだけを入れ、焼き目がつくまで触らずに焼く。上下を返して全体に焼き目がつくまで焼く。
- 【3】ポウルに【2】を入れ、<A>をからめ、30分程度冷蔵庫で冷やす。

 焼いたきのこが香ばしい、ご飯のおかずにもおつまみにもなるマリネです。フライパンに入れたら、触らずに焼き目がつくまでじっくり焼くのがポイントです。作り置きにも。

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！

<発行>  
 Miyagi-Kirinプロジェクト(キリンビール株式会社 ハウス食品株式会社 味の素株式会社 カゴメ株式会社 株式会社Mizkan 宮城県)  
 <お問い合わせ>  
 宮城県農政部食産業振興課 TEL:022-211-2813 FAX:022-211-2819 E-mail:s-brand@pref.miyagi.lg.jp



公式Facebook  
 公式Instagram ▶



宮城旬鮮探訪

検索

<https://shunsentanbou.pref.miyagi.jp/know/>



Miyagi-Kirinプロジェクトが毎月のおすすめ食材&レシピをご紹介します♪  
宮城県産食材を使って地産地消を推進しましょう！

Miyagi-Kirinプロジェクト  
(通称:M・Kプロジェクト)  
キリン一番搾り生ビールテレビCMの宮城篇放映をきっかけに、  
地産地消や販路拡大の推進に  
連携して取り組むことを目的に  
立ち上げたプロジェクトです。



## 10月のおすすめ まいたけ

まいたけに含まれるたんぱく質分解酵素のプロテアーゼによって、硬いお肉も柔らかくすることができます。生のまいたけを細かく刻んで、お肉にまがして一緒に調理するのが効果的です。



### 焼きまいたけの ガーリックマリネ



レシピ提供:株式会社Mizkan

#### 材料(2人分)

◆まいたけ……約200g ◆えのきだけ……約200g

#### 【A】

◇ミツカン カンタン酢™……大さじ3 ◇オリーブオイル……大さじ1と1/2  
◇しょうゆ……大さじ1/2 ◇おろしにんにく……小さじ1/2

#### 作り方(調理時間15分)

- まいたけは食べやすい大きさに切る。えのきだけは石づきを取り、半分の長さに切ってからほぐす。
- フライパンを中火にかけ、まいたけとえのきだけを入れ、焼き目がつくまで触らずに焼く。上下を返して全体に焼き目がつくまで焼く。
- ボウルに【2】を入れ【A】をからめ、30分程度冷蔵庫で冷やす。

焼いたきのこが香ばしい、ご飯のおかずにもおつまみにもなるマリネです。フライパンに入れたら、触らずに焼き目がつくまでじっくり焼くのがポイントです。作り置きにも。

### 炊飯器で作るきのこのカレーピラフ

#### 材料4人分

◆米……3合(450g)  
◆まいたけ……1パック(100g)  
◆ブラウンマッシュルーム……1パック(100g)  
◆エリンギ……1パック(100g)  
◆玉ねぎ……1/4個(50g)  
◆GABANカレーパウダー……大さじ1  
◆ハウスおろし生にんにく……小さじ1/2  
◆コンソメ(固形)……1個  
◆塩……小さじ2/3  
◆オリーブ油……大さじ1  
◆GABANパセリ……大さじ1

#### 作り方(調理時間:60分)

- 米は洗って、水気を切っておく。
- まいたけはほくほくしておく。マッシュルームは薄切り、エリンギは2~3等分の長さに切って薄切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- 炊飯器に【1】を入れ、通常の白飯の目盛までの水を加える。カレーパウダー、にんにく、コンソメ、塩、オリーブ油を加えてひと混ぜし、さらに【2】を加えて炊飯する。
- 炊き上がったら混ぜてから器に盛り、パセリを振る。



レシピ提供 Eat Well, Live Well.

### フライパンひとつで！秋鮭と3種のきのこのトマトスパゲティ

#### 材料(3人分)

◆生鮭……2切れ ◆塩・こしょう……少々  
◆まいたけ……1パック ◆エリンギ……1本  
◆しめじ……1/2パック

#### 【A】

◇カゴメ基本のトマトソース295g……1缶  
◇水……450ml ◇塩……小さじ1  
◇コンソメスープの素(顆粒)……小さじ1  
◇おろしにんにく(チューブ入り)……小さじ1/2  
◇オリーブ油……小さじ1 ◇スパゲティ……240g  
◇モッツアレラチーズ……1個

#### 作り方(調理時間:20分)

- 鮭はひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをふる。まいたけ、しめじは小房に分け、エリンギがはひと口大に切る。モッツアレラチーズはひと口大に切っておく。
- フライパンにオリーブ油を熱し、水気をふいた鮭を入れて、両面を焼く。きのこ類を加えて炒めながら、一部の鮭を軽くほぐす。
- 【A】を加え、ひと煮立ちしたらスパゲティを加えて、蓋をして、スパゲティの表記の時間通りに茹でる。
- スパゲティが柔らかくなったら強めの中火で炒めて水気を飛ばす。
- 【3】にモッツアレラチーズを加える。ふたをして、軽く溶かし、最後に塩・こしょう(分量外)で味を調える。



レシピ提供 Eat Well, Live Well.

### まいたけとベーコンのスパゲティ

#### 材料2人分

◆まいたけ……120g  
◆ベーコン……2枚(40g)  
◆にんにくのみじん切り……1かけ分(8g)  
◆スパゲティ……160g  
◆瀬戸のほんじお®……適量  
◆ゆで汁……1/2カップ  
◆パセリのみじん切り……適量  
◆TAJINOMOTO オリーブオイル  
エクストラバージン……大さじ2・1/2

#### 【A】

◇味の素KKコンソメ顆粒タイプ……小さじ1  
◇しょうゆ……小さじ1

#### 作り方(調理時間:15分※時間を除く)

- まいたけは粗みじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- フライパンにオリーブオイル、にんにく、【1】のベーコンを入れて中弱火で加熱し、ベーコンの脂が出てきたら、【1】のまいたけを加えて炒める。
- スパゲティは塩を加えたたっぷりの熱湯で表示時間より1分短くゆでる(時間外)。ゆで汁を1/2カップ取り、ザルに上げて水気をきる。
- 【2】に【3】のスパゲティ・ゆで汁、【A】を加えてひと煮たさせ、器に盛り、パセリをちらす。



レシピ提供 Eat Well, Live Well.

### きのこのガーリックチーズトースト

#### 材料4人分

◆まいたけ……100g  
◆しめじ……100g  
◆パケット……80g(15cmくらい)  
◆にんにく……1かけ(5g)  
◆オリーブオイル……大さじ2  
◆バター……20g  
◆ミックスチーズ……30g  
◆大葉……3枚  
◆塩・黒こしょう……各適量

#### 作り方(調理時間:20分)

- まいたけ、しめじは石づきを取り、ほくほくしておく。パケットは2cm角、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンに、にんにく、オリーブオイル、バターを入れて弱火で火にかけ、香りが出たら中火でパケットを入れて2~3分こんがり焼く。まいたけ、しめじを加えて炒め、塩こしょうで味付けをする。
- 器に入れ、チーズをかけてオーブントースターで3~5分焼く。細かく切った大葉をふる。



レシピ提供 キリンレシピノート

毎月第1金・土・日曜日は、食材王国みやぎ地産地消の日！



公式Facebook

公式Instagram



宮城旬鮮探訪

検索

<https://shunshentanbou.pref.miyagi.jp/know/>

