

10月のテーマ きのこ

秋はきのこが美味しい季節♪

日本で食用とされているきのこは、なんと約300種類！
今回は、いろいろなきのこを紹介していきます。



●ポピュラーなきのこ●

日本で最も多く
食べられているきのこ。
幅広い料理で
使われている。

 **しいたけ**

クセがなくどんな
料理にも合う。
色が白いぶなしめじは
「ホクト」が品種改良
したもの。

 **ブナシメジ**

茶色いえのきは
白いものに比べ
アミノ酸が3倍も多く
含まれていて
なめこのような
ぬめりがある。

 **えのき**

直径30cm、重さ3kg
を超えるものもある。
見つけた時、嬉しくて
舞い踊りたくなる事から
「舞茸」の名がついた。

 **舞茸**

日本では自生して
いないきのこ。
売られているものは
すべて栽培
されたもの。

 **エリンギ**

強いぬめりが特徴。
洗いすぎると
旨味成分・栄養素も
流れてしまうので
注意！

 **なめこ**

生のキクラゲは
プリプリしてフグ
のような食感。
乾燥の物はコリコリ
して歯ごたえがある。

 **キクラゲ**

ヨーロッパ
からきた栽培種。
きのこ類では珍しく
生で食べる事ができる。
世界で一番食べられ
ているきのこ。

 **マッシュルーム**

キノコの
最高級品。
海外では独特の
強い香りが好まれず
あまり食べられて
いない

 **松茸**

●ちょっと変わったきのこ●

世界三大珍味の1つ。
白いトリュフは
黒トリュフよりも
何倍も高値で
取引されている。



トリュフ

あんずの香りがする
ヨーロッパではとても
メジャーなきのこ。
クリームソースと
相性が良い。



アンズタケ

春に採れる
高級なきのこだが
公園など身近な
場所で自生している。
煮物やパスタに
合う。



アミガサタケ

マッシュルーム・
椎茸の次に
生産量・消費量が
多く、世界三大栽培
きのこの1種。



フクロタケ

見た目が美しく
「きのこの女王」
と呼ばれる。
成長速度が速く、
1分で2ミリほど
成長する。



キノガサタケ

味にクセがなく
歯ざわりも良い。
しっかり火を通さな
いと中毒を起こす
可能性がある。



むらさきシメジ

卵に似た白い
球体から生える。
出汁が出るので
炊き込みご飯や
汁物に合う。



タマゴタケ

イタリア料理で
よく使われる
「ポルチーニ」。
トリュフ・松茸と
並ぶ世界三大
きのこの1つ



ヤマドリタケ

ヤマドリタケと
よく似た種で
国産ポルチーニ
とも言われ
ている。



ヤマドリタケモドキ

きのこは、カビなどに近い菌類。

きのこは菌そのものを食べる唯一の食材です。

「菌」食材は、腸内環境を整えたり、美肌づくりに効果的な食材です。
毎日1回以上きのこを食事に取り入れ、健康的な身体を作りましょう！

9月のイベント

敬老会

日頃の感謝を込めて
ルームではいろいろな
イベントが行われました！



おやつには
かわいい
練りきりを♪



秋の味覚まつり

なし
シャインマスカット
ナガノパープル
さつま芋の甘煮



旬のフルーツで
秋を味わって
もらいました！

～レシピ紹介～ レンジで簡単!きのこのこの甘辛煮

材料(2人分)

きのこ	200g(しめじ・舞茸・エリンギなど)
すきやきのたれ	大さじ4
白ごま	大さじ1
一味唐辛子	適量



作り方

- ① きのこを食べやすい大きさに切る。
- ② ①を耐熱容器に入れ、残りの材料もすべて入れる。
- ③ 電子レンジ600Wで3分ほどかけ、きのこがしんなりしたら、そのまま冷ます。

9月はリクエストウィーク

食べたい物の投票を行って、票数の多かった6品を提供しました！



第1位 ちらし寿司



第2位 天丼



第3位 チャーハン・餃子



第4位 冷やし中華



第5位 焼きそば



第6位 カツ丼