

電気やガスといった光熱費から食品まで値上がりが続くこのごろ。温度管理が行き届いた施設で栽培されるキノコは一年を通して安定供給ができるのが強み。毎日の食卓に生かせば家計の力強い味方になります。賢く利用するヒントをJA全農長野野菜きのこ課で聞きました。

冷凍キノコを味わいつくす

調理に便利 うま味アップ!

厳しい残暑が続いていますが、天然物のイメージからキノコの需要は秋から冬にかけて盛り上がりがありますが、エノキタケやブナシメジ、エリンギといった施設栽培のキノコは一年中、店頭に並んでいまます。食卓に生かさない手はありません。ただし、生ものから、季節にもよりますが冷蔵庫に入れても長くは持ちません。夏場なら購入から3、4日、通常でも1週間以内には食べてほしいとのこと。そこでお勧めなのが冷凍

保存です。

冷凍すると、品質と鮮度を保ったまま保存期間を延ばすことができます。同時に、凍る過程で細胞壁が壊れることでキノコのうま味成分が出やすくなるため、いっそう料理がおいしくなる効果も。そのためには買ってきただけで、保存袋に詰め直すひと手間を2回参照。こうして冷凍しておけば約3週間保存できます。なお、既にほぐした状態で売られている商品もあり

ますが、株元の石突き部分を切り離してしまうと鮮度が落ちやすく、店頭での棚持ちが劣りがちになるそうです。利便性と鮮度は両立し難いようです。

屋内で、おが粉などを培地に無農薬で栽培されるキノコは、培地が付いている部分を除けば、全て食べることができ。調理の前に洗う必要はありません。洗ってしまつと、かえってせっかくの食物繊維やビタミンなど水に溶けやすい成分を流してしまつて

キャンペーンレシピを公開中

JA全農長野は「長野県産野菜きのこのキャンペーン」第2弾として、「秋の「飽き」ないレシピ総選挙」を10月31日まで開催しています。抽選で100人の方に長野県産農産物が当たります(応募は下のQRコードから)。料理研究家・河瀬璃菜さん考案の「信州産野菜きのこのレシピ」を限定公開中。ここではキノコを使った三つのレシピを紹介します。



キノコの冷凍保存ポイント!

ポイント1

冷凍すると長持ち

冷凍することで、品質と鮮度を保ったまま保存期間が延びます。

ポイント2

冷凍するとうま味UP

細胞が壊れ、うま味成分が出やすくおいしさが増します。

ポイント3

冷凍するとお手軽

食べやすい大きさに切って凍らせるだけ。凍ったまま調理できます。

冷凍キノコの作り方 誰でも簡単に作れる「冷凍キノコ」ぜひ試してみてください!

①食べやすい大きさにカットします

エノキタケ
堅い石突きを切り落とし、お好みの大きさに。株元は手でほぐすか包丁で刻む。

ブナシメジ
堅い石突きを切り落とし、1本ずつに。株を四つに割って、石突きを斜めに切るときれいに切れて、ほぐしやすくなります。

エリンギ
大きいものは半分にしてから5~8cm幅の薄切りや輪切りに。手で裂くと味が染みやすくなり、輪切りにすると貝柱のような食感を楽しめます。

ナメコ
パック入りのものはそのまま冷凍。

②冷凍保存用の袋になるべく平にして冷凍
(キノコは種類別に分けてもミックスにしてもOK!)

③冷凍庫で12時間以上凍らせましょう
(冷凍庫で約3週間保存できます)

④凍ったままを調理しましょう
(凍ったまま汁物や炒め物に投入! 解凍すると水分と一緒にうま味も抜け出してしまいます)

キノコと豚肉のあんかけ丼



材料(1人分)
豚細切れ肉...150g A 水溶性片栗粉...小さじ1
ナメコ...100g A だし汁...100cc
エノキタケ...20g A 薄口しょうゆ...大さじ1/2
ブナシメジ...50g A みりん...大さじ1/2
青ネギ...お好みで 塩...適量
サラダ油...適量 ご飯...1膳

作り方
①豚細切れ肉に塩こしょうで下味をつける。エノキタケとブナシメジは石突きを取り、ほぐす。青ネギは小口切りにする。
②中火で熱した小鍋にサラダ油をひき、豚細切れ肉を炒める。
③②にA、エノキタケ、ブナシメジ、ナメコを加え、煮立たせる。火を一度止めたら、水溶性片栗粉を加え、再度中火にかけ、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。
④ご飯を器に盛り、③をかけ、青ネギを散らす。

河瀬さんのイチオシポイント!

たっぷりのキノコを食べることができご飯がすすむ一品です。



エリンギとセルリーのきんぴら



材料(2人分)
エリンギ...3本(100g) A 酒...大さじ2
セルリー...1/2本 A しょうゆ...大さじ1
(葉っぱごと)...1/2本 A 砂糖...大さじ1/2
ごま油...適量 砂糖...大さじ1/2
輪切り唐辛子...1本
白炒りごま...適量

作り方
①エリンギは横半分に切ったら、細切りにする。セルリーは筋を取り、細切りにする。
②中火で熱したフライパンにごま油をひき、エリンギとセルリーを炒めたら、Aを加え水分が飛ぶまで煮詰める。
③②に輪切り唐辛子と白炒りごまを混ぜ合わせたら、器に盛る。

河瀬さんのイチオシポイント!

エリンギとセルリーはなるべく同じ太さに切ることで食べた時に一体感が生まれますよ。



エノキタケと白菜のチーズチヂミ

材料(2人分)
白菜...150g A 小麦粉...60g
エノキタケ...1/2袋 片栗粉...40g
シュレッドチーズ 50g 卵...1個
ごま油...適量 水...100cc
鶏ガラスープの素 小さじ2
塩...ひとつまみ

作り方
①白菜は細切りにする。エノキタケは石突きを切ってほぐしたらざく切りにする。
②①とシュレッドチーズ、Aを混ぜ合わせる。
③中火で熱したフライパンにごま油をひき、②を流し入れたら、5分ほど加熱し、焼き色がついたらひっくり返す。
④ごま油を鍋肌から流し入れ、中火で5分ほど加熱する。
⑤④を食べやすい大きさに切る。

河瀬さんのイチオシポイント!

チーズが入ることで満足感アップ! 野菜とキノコで作ったとは思えないおいしさですよ。



私たちの国で消費するたべものはできるだけこの国で生産する国産国産にJAグループは取り組んでいます



3 すべての人に健康と福祉を



17 パートナリシップで目標を達成しよう



食と農で地域に笑顔をつくります
次代につなげる農業・組織・経営基盤の確立

おはようございます

JAグリーン長野 経済部農業資材課 村田 和弥



JAグリーン長野で新たに設置された「生産資材専任営業担当」として、生産者の元に伺い、ご要望に沿った資材の提案や資材に関する情報提供を行っております。自分が届けた情報を元にご購入いただけることに、手応えとやりがいを感じます。冬には次年度の生産資材の予約注文が始まりますが、多くの方に提案し、ご利用いただけるよう、まずは生産者の方々と信頼関係の構築に励みます。

健康 Q & A

薬指と小指が急に伸びなくなった

Q 右手の薬指と小指が急に伸びなくなりました。原因と治し方を教えてください。(80歳、女性)

A 指には指を伸ばす伸筋腱があります。急に伸ばせなくなったのは薬指(以後環指)と小指の伸筋腱が切れたため(伸筋腱断裂)と思われる。特にけがをしたことがなく自然と伸びなくなった原因としては、関節リウマチや変形性の遠位橈尺関節症が考えられます。関節リウマチは手首のところで滑膜が増えることや、遠位橈尺関節の尺骨頭が脱臼することで伸筋腱断裂が生じます。遠位橈尺関節が変形すると、そこに骨のとげが生じ、その上を通っている小指、薬指の伸筋腱が断裂します。



伸筋腱が断裂した遠位橈尺関節症のエクス線写真

治療法ですが、切れた腱は手術しないとつながらないため手関節形成術が行われるのが一般的です。切れた腱をただつなぐのではなく、中指の切れずに残っている腱に、環指および小指の伸筋腱をつなぐ腱移行術、または長掌筋腱を移植する腱移植術が選択されます。さらに切れた腱をつないでもまた切れるため遠位橈尺関節の関節固定などを行います。そのまま放置すると中指、示指(人さし指)まで伸びなくなることもあります。

腱が切れると洗頭動作など日常生活に不便が生じます。長く放っておくと多くの指が伸ばせなくなり、手術してもしっかり伸びないなど結果が良くないこともあるので、早く整形外科を受診して治療を受けることが重要です。

(JA長野厚生連長野松代総合病院 統括院長 整形外科 瀧澤勉)

お知らせボード

★5、6日、長野市で「信州フラワーショー サマーセレクション」

長野県内で生産されている切り花や花木などを一堂に集めて審査、展示する「第54回信州フラワーショー サマーセレクション」は5日(木)、6日(金)、長野市のJA長野県ビル・アクティーホールで。出品されるのはカーネーション、トルコギキョウ、アルストロメリア、キク、スターチスなど約400点。フラワーアレンジメントや花束の即売、資材などの展示も行う。

展示花の予約販売を兼ねた一般公開は入場無料で、5日が午後3~6時、6日が午前9時~午後1時。予約花の引き渡しは、公開終了後の6日午後1~2時。@JA全農長野果実花き課 ☎026・236・2222。



JA長野中央会 営農農政部
〒380-0826 長野市北石堂町1177-3
TEL.026-236-2030 FAX.026-236-2008

いいJAん! 信州
https://www.ijan.or.jp/

長野県のおいしい食べ方 公式X(旧Twitter)

