

まのこ料理の開発

2011 年度報告レポート

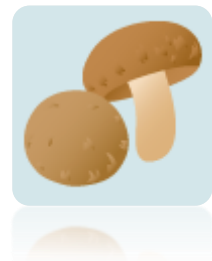


山梨学院短期大学 食物栄養科

樋口ゼミ 赤澤瑞季 井上望美

🍄 目 次 🍄

1. 目的	1
2. 方法	1
3. 結果および考察	
① 研修会出席 山梨県特用林産協会主催 特用林産セミナー	2
② アンケート結果（短大生）	2～4
③ レシピ集	
まいたけ編	5～7
ブナハリタケ編	8～11
しいたけ編	11～22
生きくらげ編	22～25
なめこ編	25～27
④ 県のイベント参加	28
4. まとめ	29



1. 目的

しいたけを代表とする様々なきのこは山梨県の特産品の一つである。しかしその種類と産地はあまり知られていないのが現状である。そこで私たちは、先輩方が県から依頼された県内産のきのこのレシピ開発を引き継ぎ、特に簡単に出来る調理方法の考案や流通が少ないブナハリタケ、乾燥まいたけなどを用いて、より掘り下げたレシピ作成に挑戦したいと思った。また、森林のフェスタや県民の日の行事に参加し、レシピ配布や試食会を行ったので報告する。

2. 方法

山梨県で栽培されるしいたけ以外のきのこ（ブナハリタケ、まいたけ、きくらげ）の性質、特徴を知り、消費者の嗜好を考慮した調理法の検討を行なった。

(1) 文献調査 しいたけ、ブナハリタケ、まいたけ、きくらげの性質、特徴

(2) 研修会出席 山梨県特用林産協会主催 特用林産セミナー

「一流シェフに学ぶ～きのこ・山菜等の需要の現状と販路拡大のポイント」2011年2月8日

(3) アンケート調査

1) 対象者：①食物栄養科2年生と卒業生 107名(回収率96%)

②県主催の行事参加一般者：8名(回収率8%)

2) 期間：①2011年1月 ②2011年11月

(4) 調理実習およびレシピ集の作成

1) 実習品目：乾燥まいたけの味噌風味五目おにぎり、ブナハリタケの沢煮椀、生きくらげのあべかわ風、ブナハリタケの肉チーズ揚げなど
20品目

2) レシピ集の作成：森林のフェスティバル用、県民の日記念行事用に配布する
レシピ集2種類作成

(5) 県のイベント参加

1) ふるさと特産フェア「森林のフェスティバル」2011年10月15日

味噌風味五目おにぎりといがぐりしいたけ揚げの展示とレシピ集配布

2) 県民の日記念行事「特用林産フェア」2011年11月19日

乾燥まいたけの味噌風味五目おにぎり、ブナハリタケの沢煮椀、生きくらげのあべかわ風のレシピ配布と試食用100食分作成後参加者に配布

3. 結果および考察

山梨県内で栽培されるきのこは各地にみられる。

今回の資料提供は以下の通りである。

しいいたけ：北杜市高根町、甲州市勝沼町

ブナハリタケ：県森林総合研究所と北杜市長坂町

干しいいたけ：身延町

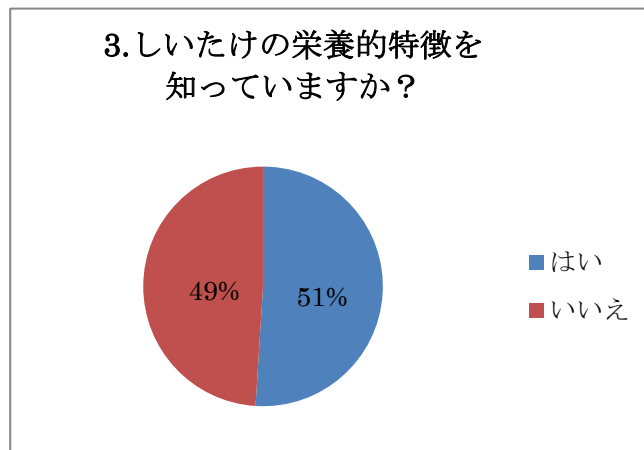
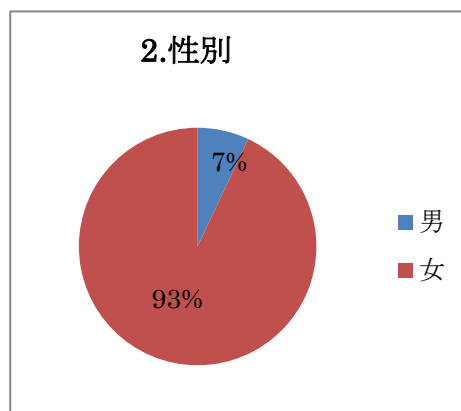
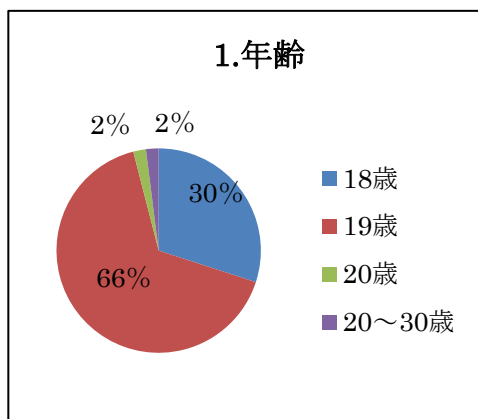
干しまいたけ：大和村

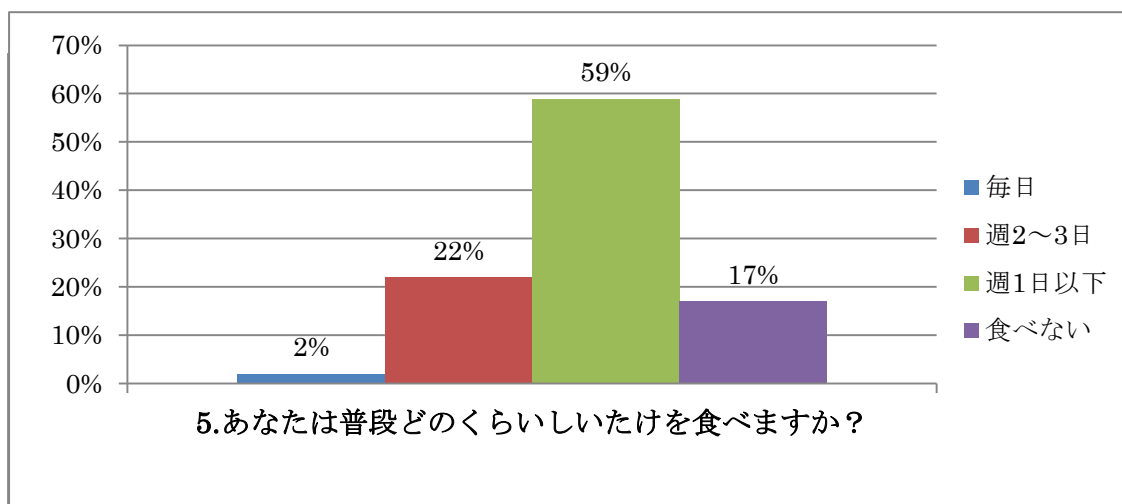
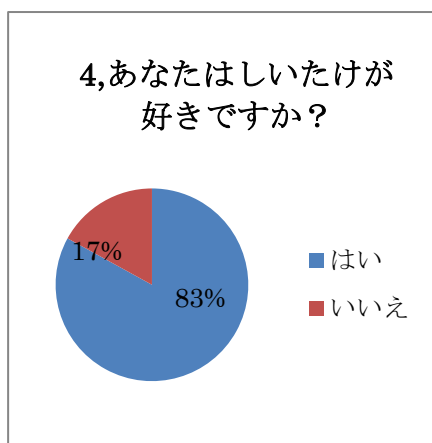
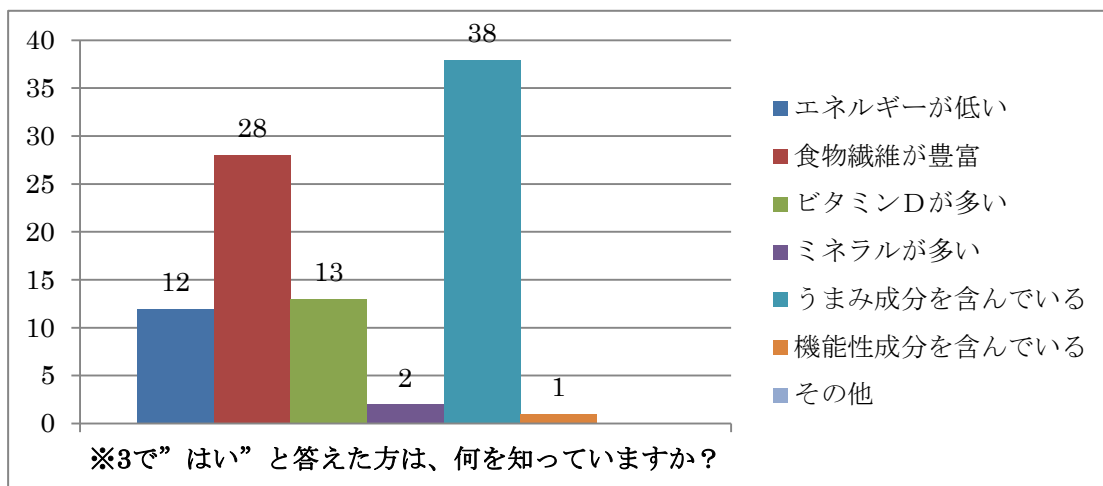
生きくらげ：森林総合研究所

① 研修会出席 山梨県特用林産協会主催 特用林産セミナー

山梨県特用林産協会主催、特用林産セミナーに出席し、県内のきのこの栽培状況を知り、一流シェフの久保木さんを招き、日本や海外におけるきのこのあり方や種類、それぞれに適した調理法を学ぶことができた。今回の研修会で県内しいいたけが多くの人に食べられていることを知ったが、県内しいいたけに対する関心の低さも感じた。そこで、よりきのこについて知識を深め、調理法もさらに工夫してレシピとして紹介することにより多くの人に県内産きのこを食してもらいたいと思った。

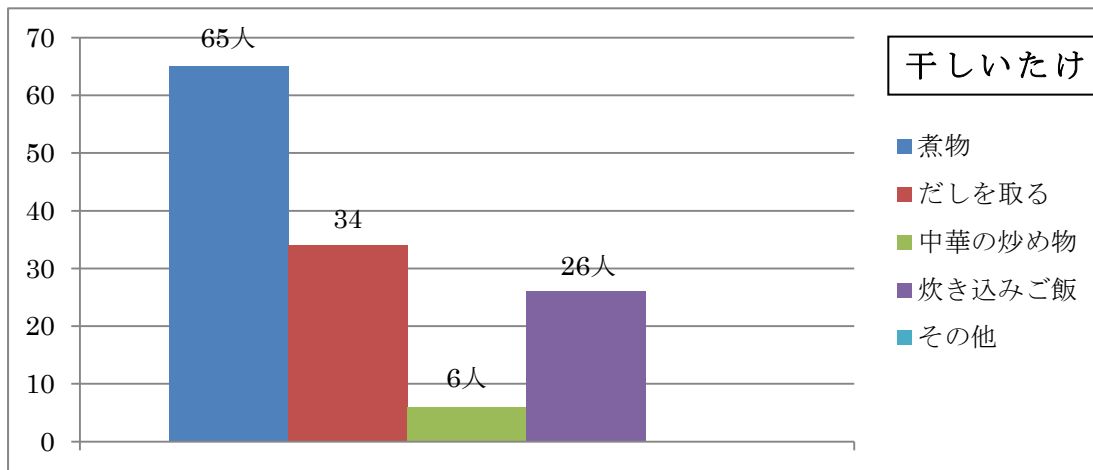
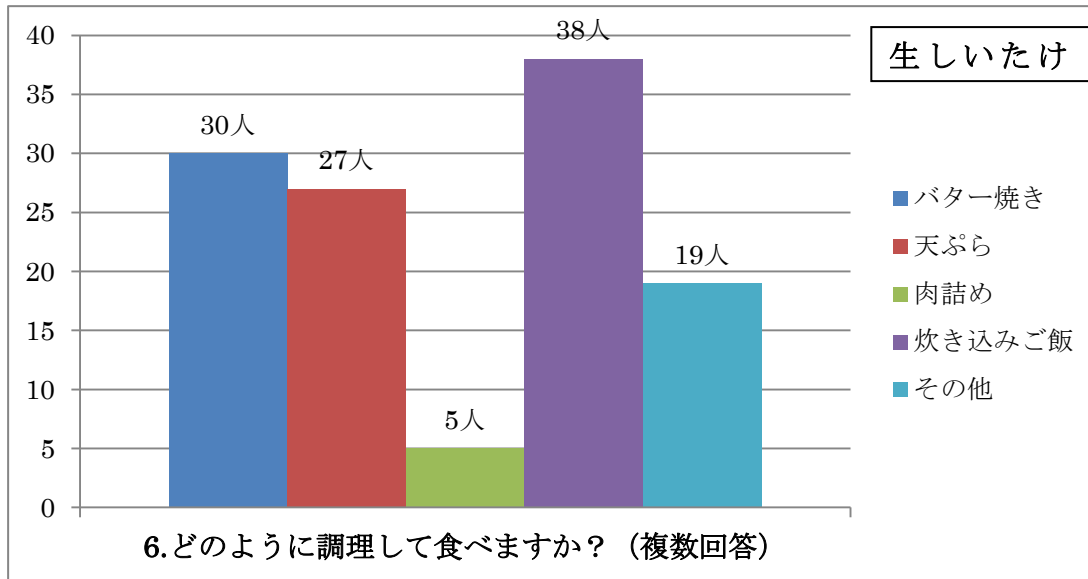
② アンケート結果（短大生）





※その他の回答

- ・味噌汁やスープの具、煮物、うどん、鍋、炒め物、茶碗蒸し、チャーハン



短大生対象のアンケート結果では、しいたけの栄養的特徴に関して知っていることは「旨み成分が多い」、「食物繊維が豊富」との回答が多かった。また、しいたけを好きな者が8割もいた。もっと嫌いな人が多いと思っていたので予想外であった。しかし、喫食の回数は週1日以下と答えた者が半数以上であった。生しいたけの調理法では炊き込みご飯、バター焼き、天ぷらの回答が多く、干しいたけでは煮物が圧倒的に多かった。その他の調理法の回答は少なかった。そこで簡単に幅広い調理法を提供できれば使用回数が増えるのではないかと考えた。

③レシピ集(栄養価は1人当たり、ブナハリタケの栄養価はマイタケを参考)

○乾燥まいたけの味噌風味五目おにぎり

材料(4人分)

乾燥マイタケ	10 g	味噌	大さじ 3	大葉	適量
れんこん	50 g	みりん	大さじ 2		
にんじん	50 g	酒	大さじ 2		
鶏むね肉	30 g	米	3 合		

作り方

- ① まいたけは水で軽く戻してから、細かくさき、他の材料も細かく切る。
- ② 調味料は水2カップ程でとき、米と①と一緒に炊き込む。
- ③ 炊きあがったら、好みのサイズににぎる。
お好みで大葉などでつつむと香りも彩りもよくなる。



* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
450	11.5	2.7	92.8	34	1.7
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
134	0.23	0.26	8	6.1	1.2

○パリパリ焼き餃子 ~まいたけ入り~

材料(1人分)

鶏挽き肉	50 g	ごま油	小さじ 1	みそ	小さじ 1/2
まいたけ	5 g	しょうゆ	小さじ 1	塩こしょう	少々
たまねぎ	60 g	しょうが(チューブ)		餃子の皮	8 枚
万能ねぎ	10 g		小さじ 1/2		

作り方

- ① まいたけは、ぬるま湯につけて戻しておく。
- ② 戻した①とたまねぎ、万能ねぎをみじん切りにする。
- ③ ボウルに鶏挽き肉と②を入れ、調味料類をすべて入れよく混ぜる。
- ④ ③のたねを、餃子の皮で包み、
- ⑤ 油をひいたフライパンに並べる。 5



- ⑥ 強火でこんがり焼き目をつけた後、
- ⑦ 餃子の半分位まで水を入れ蒸し焼きにする。
- ⑧ 水気が飛んだら、さらに焼き目をつけ、皿に盛り付ける。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
259	15.6	8.0	29.7	33	1.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
35	0.12	0.18	10	2.4	1.2

○香ばし鮭とマイタケの和風ライスピザ

材料 (1人分)

鮭フレーク	40 g	しめじ	10 g	しょうゆ	小さじ 1/2
ごはん	260 g	えのき	10 g	ピザ用チーズ	30 g
しいたけ	10 g	大葉	3 枚		
まいたけ	10 g	マヨネーズ	大さじ 1		

作り方

- ① 大葉は千切りにしておく。オーブンを230℃に余熱しておく
- ② マイタケは水で戻して薄切りにし、えのきはほぐし、しめじは一口大にする。
- ③ カットしたきのこをすべて耐熱容器に入れ、ふたをしてレンジで30秒予備加熱しておく。
- ④ 醤油とマヨネーズをよく混ぜ、和風ピザソースをつくっておく。
- ⑤ あっあつご飯に、鮭フレークを混ぜ込む。
- ⑥ 水に濡らしためん棒の先などで、餅をつく要領で⑤のご飯を粗くつぶす。
- ⑦ 全体がひとまとまりになったら、油をひいたフライパンにギュッと押し固めるようにのばし、生地を両面をこんがり焼く。(厚み1cm)
- ⑧ 焼きあがった生地を天板に移し、和風ピザソースを、生地の周り1cm程度を残してまんべんなく塗る。
- ⑨ チーズを散らし③のきのこを真ん中にトッピングし、オーブンで10分程度焼く。
- ⑩ 焼きあがったら、千切りにした大葉を乗せて完成!



*** 1人分の栄養価 ***

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
725	26.4	22.5	100	439	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
108	0.25	0.36	3	2.4	1.4

○ピーマンのマイタケ詰め

材料 (2人分)

ピーマン	160g	酒	小さじ 1
マイタケ	125g	ごま油	少々
鶏むね挽肉	50g	塩	少々
醤油	小さじ 1	こしょう	少々



作り方

- ① ピーマンをキッチンバサミでヘタのまわりをグルっと一周する。(ヘタに種がつき、スポッととれる)
- ② マイタケは石突を手で折る様にするするとすぐ取れる。手で揉むようにして細かくし、ボールに入れ鶏挽肉も加える。醤油・酒・塩こしょうを加え、手で混ぜる。
- ③ ①のピーマンに②の具材を詰める。
- ④ フライパンにごま油をひき、詰めた面を下にして強火で焦げ目をつけ、その後横に倒しフタをして片面4分ずつ弱火で焼く。ほどよく焼きあがったら、完成。

*** 1人分の栄養価 ***

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
154	17.0	5.9	12.6	28	2.0
ビタミン A (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
73	0.41	0.78	122	7.1	1.1

○えのきでパリッとミニピザ

材料 (1人分)

餃子の皮	4枚	ケチャップ	適量
たまねぎ	60g	ピザ用チーズ	適量
ピーマン	10g		
えのき	10g		



作り方

- ① たまねぎ、ピーマン、えのきをみじん切りにする。
- ② 餃子の皮にケチャップを塗り、その上に①をのせ、チーズをかける。
- ③ フライパンにクッキングシートをしいてフタをして加熱する。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
105	4.1	1.7	18.9	50	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
18	0.06	0.06	13	2.1	0.2

○ブナハリタケの肉まきチーズ揚げ

材料 (1人分)

ブナハリタケ	40 g	小麦粉	30 g
青しそ	4 g	塩	0.5 g
チーズ	20 g	コショウ	少々
豚ロース肉	40 g		



作り方

- ① 豚肉は塩コショウで味付けする
- ② 豚肉に青しそ→チーズ→ブナハリタケの順でくるくる巻く
- ③ 水と小麦粉で天ぷら粉を作り、③をつけて170度の油で揚げる
- ④ 水と小麦粉で天ぷら粉を作り、③をつけて170度の油で揚げる

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ビタミン D (μg)	食塩 (g)
382	16.3	28.7	1.4	1.1

○ブナハリタケの天ぷら

作り方

- ① ブナハリタケは、水に30分位つけて戻す
- ② 水に小麦粉を入れ天ぷら粉を作る
- ③ ①を②につけ、170度の油であげる
- ④ 彩りに、細切りにした人参と青しそに衣をつけて揚げ、一緒に盛り付ける



○ブナハリタケの沢煮椀

材料（1人分）

ブナハリタケ	4 g	人参	10 g
竹の子	10 g	だし汁	200ml
絹さや	5 g	酒	3 g
豚ロース肉	10 g	しょうゆ	3 g



作り方

- ① ブナハリタケは、湯につけて戻しておく。豚肉は細く切る。
- ② 戻したブナハリタケ、竹の子、絹さや、人参は千切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、絹さや以外の③と②を入れてほぐし、火にかける。
- ④ 煮立ったらアクを取り、火を弱め、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 柔らかくなったら、塩、しょうゆで調味し、一煮立ちさせる。

仕上げに③の絹さやを加える。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
72	7.1	2.7	13.2	5	0.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
3	0.34	0.43	4	8.7	0.4

○ブナハリタケのポタージュ

材料（1人分）

ブナハリタケ	30 g	水	125ml	塩	少々
玉ねぎ	40 g	固形コンソメ	2 g	パセリ	適量
じゃがいも	30 g	牛乳	50ml		
オリーブオイル	2 g	生クリーム	25ml		

作り方

- ① 玉ねぎはスライスにカット、
じゃがいもは皮をむいて一口大に切り
水につけておきます。
- ② 鍋にオリーブオイルをしいて、
玉ねぎを炒めます。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、じゃがいも、 9



ブナハリタケ、水、コンソメを加えて、
弱火で15分弱煮込む。

- ④ 牛乳と煮込んだ3をミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ⑤ ④を鍋に戻して、生クリームを加え一煮立ちさせ、塩で味を調べて完成！
- ⑥ お好みでパセリを飾ってもよい。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
247	11.0	15.0	30.7	74	1.1
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
20	0.43	0.68	15	13.3	1.7

○ニョッキ ブナハリタケのクリームソース

材料 (1人分)

じゃがいも	50 g	ブナハリタケ	30 g	バター	2.5 g
卵	9.5 g	生クリーム	60 g	塩・こしょう	少々
粉チーズ	5 g	玉ねぎ	20 g		
薄力粉	25 g	ブランデー	5 g		

《ニョッキの作り方》

- ① じゃがいもは皮つきのまま、塩を入れた湯で茹でる。
- ② 茹であがったじゃがいもの皮をむき、つぶす。
- ③ ②に卵、粉チーズ、薄力粉を混ぜ合わせる。
- ④ ③を直径1cmの棒状に伸ばす。1cmの長さに切り、塩を入れた湯で茹でる。
- ⑤ ④を冷水につけ、冷めたらザルにあげ水分を切る。

《ソースの作り方》

- ① 乾燥ブナハリタケをぬるま湯で戻し、20~30分おき、みじん切りにする。
戻し汁はとっておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ フライパンに、バター、オリーブオイル、玉ねぎを入れ炒める。しんなりして甘みが出てきたら、①のブナハリタケを入れ炒め、香りを出し、ブランデーを振り入れアルコールを飛ばす。①の戻し汁をこして加え、生クリームを加え、更に煮詰めてソースにする。



④ ③にもう一度温めたニョッキを加え、粉チーズを加え味を調える。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
497	172	29.7	49.8	104	1.5
ビタミン A (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
41	0.47	0.71	20	13.9	1.1

〇しいたけの中華炊き込み風ご飯

材料 (2人分)

生しいたけ	80g	ネギ	10g	ご飯(温かい物)	300g
しめじ	50g	酒		絹さや	20g
鶏もも肉	100g	みりん		塩	少々
にんじん	40g	塩			

作り方

① しめじは、石づきを除いて小房に分ける。
生しいたけは軸を取り、薄切りにする。

② 耐熱ボウルに調味料を合わせ、鶏肉、
を加えて混ぜ10分ほど置く。

③ ②にふんわりとラップをかけ、
電子レンジ(500W)に3分間かけ、
一度取り出して混ぜ、さらに3分間かける。

④ ご飯に③を汁ごと入れて混ぜ、汁を吸わせて味をなじませる。

茶碗に盛り、絹さやを飾り、好みでしょうがを散らす。

★ ①の鶏肉を入れて混ぜ、きのこを加えてまた混ぜると、味がよく行き渡る

★ ②きのここと鶏の味が詰まった調味料を、ご飯に吸わせるのがポイント！

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
825	29.8	15.5	132.4	51	1.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン D (μg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
371	0.36	0.52	2.9	7.7	2.8



○しいたけ入り ポットパイ

材料（2人分）

冷凍しいたけ	100 g	ウインナー	50 g	水	300 ml
じゃがいも	110 g	冷凍パイシート	50 g	卵黄	少々
にんじん	45 g	バター	15 g	(パイの上に塗る程度)	
玉ねぎ	130 g	コンソメ	5 g	グリーンピース	15 g
		牛乳	200 ml		

作り方

- ① 冷凍しいたけは、熱湯に浸し、解凍する。
- ② シチュー鍋にバターを入れ玉ねぎを炒め、にんじん、じゃがいも、しいたけの順でしっかり炒める。野菜が柔らかくなってきたら、ウインナーをいれる。
- ③ 水を300 ml 入れ、コンソメをいれる。
- ④ 仕上げに牛乳200 ml を入れ、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 耐熱容器にシチューを入れ、グリーンピースを乗せた後、冷凍パイシートをかぶせる。パイシートに切れ目を入れたあと、卵黄を塗り、オーブンに入れ180℃で7、8分焼く。



* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
916	28.9	60.3	68.2	320	3.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンD (μg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
621	0.59	0.78	4.8	10.0	4.4

○しいたけと野菜の塩マスタード焼うどん

材料（1人分）

キャベツ	65 g	水	3 g	いりごま(白)	15 g
にんじん	20 g	中華調味料	3 g	粒マスタード	3 g
もやし	50 g	〔片栗粉 大さじ1 水 大さじ1〕		塩コショウ	適量
ベーコン	20 g			うどん	1玉

作り方

- ① キャベツはざく切り、にんじんは太めの千切り、もやしは洗っておく。ベーコンは2～3cmにカットし、しいたけは細切りとする。
- ② フライパンにベーコンを入れて炒め、キャベツ以外の野菜からキャベツ、もやしの順に炒める
- ③ ②のフライパンに中華調味料を入れさっと合わせ、水を加える。沸騰したら火を弱め水溶き片栗粉を入れとろみをつける
- ④ 仕上げに、ごまと粒マスタード、塩コショウで味付けし軽く混ぜ合わせる
- ⑤ 少量の油で炒めたうどんの上に、④のあんをかける。



* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム (mg)	鉄(mg)
398	11.5	10.7	63.0	92	1.3
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンD (μg)	食物繊維(g)	食塩(g)
140	0.21	0.12	39	4.8	1.1

〇しいたけと野菜のかき揚げ

材料 (1人分)

冷凍しいたけ	80g	ネギ	25g	水	100ml
玉ねぎ	80g	小麦粉	60g	マヨネーズ	15g
にんじん	50g	片栗粉	20g		
えび	45g	合わせて	80g	揚げ油	適量

作り方

- ① 冷凍しいたけは熱湯に浸し、解凍する。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ネギ、えび、しいたけはそれぞれ切る。
- ③ 小麦粉と片栗粉を合わせ、②に振るう。
- ④ ③に水とマヨネーズを加え、油で揚げる。



* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄(mg)
545	16.9	17.9	79.9	88	1.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンD (μg)	食物繊維(g)	食塩(g)
383	1.7	0.25	0.23	7.6	0.6

○しいたけ蒸しパン

材料（1人分）

ホットケーキミックス	50 g	しいたけ	15 g
牛乳	100 cc	たまねぎ	10 g
塩	小 1/4	シーチキン	10 g
こしょう	少々	フライドガーリック	適宜
ごま油	小 1/4	パセリ	



調理方法

- ①ホットケーキミックスをボールに入れ、牛乳を加え、塩・こしょうで味付けをする。
- ②薄切りのたまねぎとしいたけを炒め①に加え、シーチキンも加えて混ぜる。
- ③カップ型に入れてフライドガーリックと刻みパセリをかけて蒸し器で蒸す。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
294 kcal	9.6g	9.2g	0.9 μg	1.8g

○しいたけピザ

材料（1人分）

生しいたけ	50 g	塩	0.5 g
たまねぎ	20 g	こしょう	少々
ピーマン	20 g	ケチャップ	6 g
ベーコン	30 g	油	2 g
とけるチーズ	15 g		



調理方法

- ①しいたけは軸をとっておき、軸は石づきを除いてせん切りにする。
- ②たまねぎ、ベーコン、ピーマンもせん切りにし、軸と一緒に油で炒め調味する。
- ③しいたけにケチャップをぬり、②をのせチーズをかけて 170℃のオーブンで 5分ほど焼く。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
218 kcal	9.3g	17.8g	1.3 μg	1.7g

○しいたけドーナッツ

材料（1人分）

ホットケーキミックス	100 g	生しいたけ	1 枚
牛乳	25 cc	たまねぎ	5 g
卵	1/2 個	にんじん	15 g
小麦粉	適宜	クリームチーズ	25 g
揚げ油		コーン(缶)	15 g



調理方法

- ①ホットケーキミックスをボールに入れ、卵・牛乳を加えてこねる。
- ②みじん切りのたまねぎとしいたけ、にんじんとコーン、クリームチーズを混ぜ合わせる。
- ③手粉をつけて、①の生地をドーナツの形に広げ、②の具材を包み込む。170℃の油で中まで火が通るようにじっくり揚げる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
585kcal	11.5g	23.7g	0.6 μ g	1.3g

○しいたけミルクレープ

材料（1人分）

生しいたけ	1.5枚	* {	小麦粉	50g	
鶏ひき肉	50g		砂糖	小さじ2	
にんじん	10g		塩	少々	
酒	大さじ1		卵	1個	
@ {	みりん		小さじ1/2	牛乳	130cc
	味噌		小さじ1/2	バター	10g
	砂糖		大さじ1	油	



調理方法

- ①しいたけは1/2枚はクレープ生地用、残り1枚は肉味噌用に共にみじん切りにしておく。にんじんもみじん切りにする。
- ②鍋にひき肉と酒を入れて中火で炒め、肉がポロポロになったら①と混ぜ合わせた@の調味料を加えてさらに炒めて肉味噌を作る。
- ③*のクレープ生地の材料と①のしいたけを混ぜ合わせねかし、クレープの要領で焼く。
- ④クレープ生地と肉味噌を交互に積み重ねていく。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
630kcal	27.9g	26.8g	2.4 μ g	0.7g

○しいたけピザパイ

材料（1人分）

生しいたけ	2枚	塩	小さじ 1/4
たまねぎ	10g	こしょう	少々
トマト	10g	パセリ	1枝
モッツアレラチーズ	15g	卵	1/2個
ピザソース	25g	オリーブ油	小さじ 1/2
とけるチーズ	15g	油	2g
パイシート	1/2枚		
にんにく	1/4片		
バジル	少々		



調理方法

- ①しいたけは石づきを除いて厚めのせん切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ②にんにくはみじん切り。トマトは湯むきして角切りにし水気をきっておく。
- ③鍋にオリーブオイルをしきにんにくを入れ炒め、①を入れて炒め調味する。
- ④2等分に切ったパイシートの1枚にピザソースをぬり③の具をのせ、その上にトマトとモッツアレラチーズをのせる。ふちに溶き卵をぬり、もう1枚のパイシートをかぶせる。空気がぬけるよう表面にフォークなどでポツポツ穴を開ける。
- ⑤つやだしとして、表面に溶き卵をぬり、200℃のオーブンで15分ほど焼く。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
394 kcal	16.4g	27.4g	1.8μg	2.6g

○しいたけしゅうまい

材料（1人分）

生しいたけ	2枚	しゅうまい皮	2枚	塩	ひとつまみ
ねぎ	15g	カニ肉(缶)	15g	こしょう	少々
豚挽き肉	50g	酒	2g	中華スープ	3g
しょうが	5g	砂糖	2g	水	120cc
卵白	10g	しょうゆ	5g	ごま油	3g
油	2g	とけるチーズ	15g		

調理方法

- ①しいたけは石づきを除いて軸を切り、かさのみとする。
- ②フードプロセッサーまたはミキサーに肉と粗く切ったねぎ



しょうが、軸を入れ全ての調味料も加えて攪拌する。

③しいたけの裏側にかたくり粉(分量外)をまぶしつけ、

②の具をつめる。上にシューマイの皮をかぶせて蒸し器で5分ほど蒸す。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
210kcal	15.4g	10.8g	0.7 μ g	3.1g

○スタッフドしいたけ3種

✿イタリアン焼き

材料(1人分)

生しいたけ(大)	1枚	マヨネーズ	1g
ベーコン	20g	ケチャップ	1g
ミニトマト	10g	パセリ	少々
スライスチーズ	5g		



調理方法

①しいたけは石づきを除いて軸を切り、かさのみとし裏側にマヨネーズをぬる。

②ミニトマトをのせベーコンで包み、その上にチーズをかぶせてオーブンで焦げ目がつくまで焼き、ケチャップと刻みパセリをかける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
68kcal	5.1g	4.5g	0.4 μ g	0.6g

✿マヨ明太焼き

材料(1人分)

生しいたけ(大)	1枚	マヨネーズ	1g
ゆでたまご	1/2個	明太子	2g

調理方法

①粗く刻んだゆでたまご、マヨネーズ、明太子を和え具をつくる。

②しいたけは石づきを除いて軸を切り、かさのみとし裏側に①をのせ、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
58kcal	4.8g	3.9g	0.8 μ g	0.2g

❖ えび団子風

材料（1人分）

生しいたけ(大)	1枚	④	酢	10g
えび	20g		しょうゆ	5g
ねぎ	5g		砂糖	3g
酒	5g		白ごま	1g

調理方法

- ①しいたけは石づきを除いて軸を切り、かさのみとし裏側にかたくり粉(分量外)をふっておく。
- ②えびは下処理をしてからねぎと一緒に刻む。酒、塩・こしょう(分量外)をする。
- ③①に②を詰め、レンジで3分ほど加熱する。
- ④④の材料と水溶きかたくり粉(分量外)であんを作り、③にかける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
52kcal	4.8g	0.7g	0.3μg	0.8g

○肉詰めしいたけのスープ

材料（1人分）

生しいたけ	4個	卵	1/4個
たまねぎ	10g	わかめ	5g
にんじん	10g	スープの素	1/2個
豚ひき肉	30g	こしょう	少々



調理方法

- ①しいたけ3枚は軸を切り、かさの裏にかたくり粉(分量外)をはたいておく。残り1枚と軸は大き目のみじん切りにする。
- ②たまねぎ、にんじんはみじん切りにし、ひき肉と溶き卵、しいたけのみじん切りと一緒に混ぜよく練る。
- ③①のしいたけのかさに②を詰め、スープ(1人分水量150cc)で火が通るまで煮る。こしょうを加え、味を見てよければ最後に戻したわかめを入れて一煮立ちさせればできあがり。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
126kcal	11.5g	6.6g	3.0μg	1.4g

○いがぐり揚げ

材料（1人分）

しいたけ	2枚	小麦粉	3g
鳥ひき肉	12.5g	牛乳	12.5g
たまねぎ	7.5g	食塩	0.9g
有塩バター	2.5g	こしょう	0.04g
揚げ油	適宜	そうめん	



調理方法

- ① しいたけは軸を切り、かさの裏にかたくり粉(分量外)をはたいておく。
- ② たまねぎ、しいたけの軸はみじん切りにし、バターで炒め、ひき肉も加え炒める。薄力粉を振り入れてさらに炒め、牛乳を加えてとろみがつくまでよく混ぜながら煮て固めのクリーム状になったら、塩・こしょうで調味し、冷ましておく。
- ③ かに②を詰め、表面に2cm位に折ったそうめんをまぶし、180℃の油で揚げる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
105 kcal	4.0g	7.6g	0.4 μg	0.9g

○ピザ風しいたけの肉詰め

材料（1人分）

生しいたけ	3枚	塩	1g	ガーリックパウダー	小 1/2
たまねぎ	10g	こしょう	少々	ケチャップ	大 1
かたくり粉	小 1/2	ナツメグ	少々	サラダ油	小 1.5
鶏ひき肉	75g	ピザ用チーズ	25g		

調理方法

- ① しいたけ3枚は軸を切り、かさの裏にかたくり粉をはたいておく。
- ② ボールにひき肉とみじん切りにした軸とたまねぎを入れ、塩・こしょう・ナツメグを加えてこねる。
- ③ ①のしいたけのかさにチーズ1/2量をのせ②を詰める。
- ④ フライパンに油をしき、③の肉の面から焼く。ひっくり返し、ケチャップとガーリックパウダーを混ぜたソースをぬり、残りのチーズをのせて火が通るまでフタをして蒸し焼きにする。



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
316 kcal	23.8g	18.9g	13 μg	2.5g

○きのこお焼き

材料（1人分）

しいたけ	2.5枚	しょうゆ	小1	小麦粉	100g	
鳥ひき肉	10g	砂糖	小1/2	B. P.	小1/4	
たけのこ	10g	出し汁	50ml	@	食塩	0.5g
しめじ	10g	みそ	小1		牛乳	25g
まいたけ	10g				はちみつ	大1/4
				油	大1/4	

調理方法

- ①きのこ類、たけのこは粗いみじん切り。ひき肉と一緒に調味料で炒め煮にする。
- ②小麦粉とB. P. は一緒にふるい、@を加えてよくこねる。30分ほどねかせる。
- ③②の生地で①の具を包み、油をしいたフライパンで表面を下にして焼き目をつける。
- ④ひっくり返して、おやきの1/3の高さまで水を入れ、10分ほど蒸し焼きにする。



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
487 kcal	14.5g	7.5g	1.1 μg	3.1g

○きのこの和風豆乳キッシュ

材料（1人分）

しいたけ	20g	無調整豆乳	15cc
ミックスビーンズ	10g	食塩	0.5g
たまねぎ	6g	味噌	3g
有塩バター	1g	酒	2g
卵	15g	パン粉	1g
スライスチーズ	1/4枚	マフィン	1個



調理方法

- ①しいたけ、たまねぎ、しいたけの軸はみじん切りにしバターで炒め、酒で溶いた味噌で味をつける。
- ②①の火を止め、その中へ豆乳、塩、ミックスビーンズ、細かくしたスライスチーズ、溶き卵を加えて混ぜる。弱火で水分をとばし、柔らかめのスクランブルエッグにする。
- ③マフィンを半分にし、1枚はそのまま、1枚は外側1cmを残して丸くくりぬく。
- ④くりぬいていないマフィンの上にくりぬいたものをのせ、その中に②を入れる。パン粉とパセリ(分量外)をかけ200℃のオーブンで5分ほど焼く。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
194 kcal	9.2g	5.7g	0.7 μ g	1.7g

○きのこきんぴら

材料（1人分）

しいたけ	2枚	しょうゆ	小さじ2
ぶなはりたけ(干し)	2g	砂糖	大さじ1
きくらげ(干し)	1g	酒	小さじ1
ピーマン	15g	油	小さじ1/2
にんじん	30g	白ごま	3g



調理方法

- ①しいたけ、戻した、ピーマン、にんじんはせん切りにする。ぶなはりたけ、きくらげはぬるま湯で戻し、戻し汁は100ccとっておく。
- ②フライパンに油を入れ、①のにんじんから加えて炒め、きのこも加えていく。少ししんなりしてきたら、戻し汁、調味料を加えて炒め、最後にごまをひねりながらふりかける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
160 kcal	2.9g	9.3g	5.1 μ g	1.7g

○爆弾しいたけ

材料（2人分）

しいたけ	2枚	オイスターソース	小さじ1/2
豚ばら肉	4枚	酒	大さじ1/2
青しそ	1枚	めんつゆ	大さじ1
豆腐	1/4丁	砂糖	小さじ1/2
塩	1g	水	50ml
細ねぎ	適宜	〔片栗粉	小さじ1
油	大さじ1/2		水



調理方法

- ①豚ばら肉は2枚をしいたけを包める大きさに重ねておく。その上に青しそ、しいたけ、豆腐を置き、塩をして肉でくるむ。
- ②フライパンに油を入れ、①をつなぎ目から焼いていく。焼き目がついたところで、いったん取り出す。

③②のフライパンに調味料を入れ少し煮てから、肉巻きを戻し煮詰めていく。

水気が少なくなったら水を足し、少し煮汁を残して煮含める。

④煮含めた肉巻きを半分に切って皿に盛りつける。③で残した煮汁に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、上にかける。きざみねぎをふりかける。

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
302 kcal	11.1g	25.0g	0.5 μg	1.0g

○フライパンで作るきのこケーキサレ

材料（10個分）

しいたけ	45 g	}	卵	1 個
ベーコン	30g		牛乳	100~120ml
ミックスベジタブル	30g		ホットケーキミックス粉	150 g
パルメザンチーズ	10 g		ぶなはりたけ(戻し)	10 g



調理方法

- ①しいたけなどのきのこ、ベーコンは1cm位の角切り。
- ②ボールに卵、牛乳を入れ、よく混ぜる。そこにホットケーキミックス粉と①と解凍したミックスベジタブルを加え合わせ、ホイルケーキ型などに流し込む。
- ③テフロンフライパンにアルミケース型を並べ、ふたをしてごく弱火で10分程度蒸し焼きにする。ひっくり返して5分ほど焼けば出来上がり。

○生きくらげ さっぱりおろしポン酢

材料（1人分）

生きくらげ	65 g
大根	50 g
小葱	1 本
ポン酢	1 g



作り方

- ① きくらげは大きければ手でちぎり、さっと茹でてポン酢を絡めておく。大根はおろして、小葱は小口切りにする。
- ② ①のきくらげと大根おろしを和える。
- ③ ②で、少量のおろしを和えずに残しておくときれいに盛り付けできる。
- ④ ②を皿に盛り、③のおろしがあれば乗せ、小葱を散らして完成

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
20	0.8	0.2	6.0	30	0.7
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンD (μg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
2	0.02	0.06	6	4.1	0.4

○あべかわ風きくらげ羹

材料

生きくらげ	30g	水	500ml
粉寒天	4g	黒みつ	適量
砂糖	50g	きな粉	適量



調理方法

- ① 生きくらげは洗ってみじん切り。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかける。混ぜながら沸騰したらさらに2分ほど加熱し煮溶かす。
- ③ 砂糖と①を加え少々火を通したら火からおろす。ぬらした流し缶に流す。
- ④ 冷やし固めたら2cm角くらいに切る。皿に盛り、好みに黒みつやきな粉をかける。

栄養価 (黒みつ、きな粉は除く)

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
208kcal	0.4g	0.1g	11.8μg	0g

○ゴイ・クオン (生春巻き)

材料 (4人分)

ライスペーパー	6枚	ヌクチャム	
ビーフン	5g	唐辛子	1/2本
きゅうり	20g	ヌクマム	大さじ2
もやし	30g	砂糖	大さじ2.5
生きくらげ	20g	酢	大さじ1
海老	4尾	レモン汁	小さじ1



調理方法

- ① 海老、もやし、ビーフンは茹でる。海老は殻をむき、縦半分に切る。ビーフンは5cm位の長さに切る。きゅうり、きくらげはせん切りにする。

- ② きれいなふきんを水でぬらし、固く絞って広げる。
- ③ ボールに指がやっとなつけられる温度の湯を用意し、ライスペーパーを1枚ずつくぐらせ、全体がしっとりしたらすぐに取り出し②にのせる。乾かないように注意する。
- ④ ③の手前に具材をのせる。えびは赤い面を下にして真ん中にくるようにのせる。
- ⑤ 手前から包み込んでいく。落ち着かせてから4等分に切り、皿に盛る。ヌクチャムをそえる。
- ⑥ ヌクチャムの作り方は、唐辛子を水につけてもどし、種も一緒にみじん切りにする。それをボールに入れ、その中に水80mlと他の調味料を加え、砂糖が溶けるまでよく混ぜ合わす。市販品のスイートチリソースを使用すると簡単。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
188 kcal	12.3g	0.5g	2.2 μg	3.2g

○生きくらげの天ぷら

材料（1人分）

生きくらげ	50 g	卵	5 g
塩	0.2 g	水	10 cc
小麦粉	8 g	揚げ油	適量
		天つゆ	適量



調理方法

- ① 生きくらげは洗ってせん切り。
- ② 天ぷらの衣をつくり、あまり大きなかたまりにせず、高温でさっと揚げる。

栄養価（天つゆは除く）

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
90 kcal	1.5g	5.7g	19.8 μg	0.2g

○きくらげと卵の水餃子

材料（10個分）

餃子の皮	10枚	しょうゆ	小さじ1
生きくらげ	50g	砂糖	小さじ1/3
卵	1個	ごま油	1g
焼き豚	40g	スープ	30cc
		水溶き片栗粉	適宜



調理方法

- ① きくらげ、焼き豚は短めのせん切り。炒り卵を作る。
- ② 小鍋にスープとしょうゆ、砂糖を入れ煮立て水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ②に①とごま油を加え混ぜ、あんをつくる。冷ましておく。
- ④ 餃子の皮に③を等分に入れ、ふちに水をつけ中身が出ないようにしっかり包む。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら④を入れ、吹きこぼれないよう注意し約 10 分ゆで井にとる。
- ⑥ 好みで酢、しょうゆ、ラー油を小皿に用意し、熱いうちにいただく。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
351 kcal	20.1g	10.4g	20.8 μg	1.2g

○なめおろしソースのきのこバーグ

材料（2人分）

しいたけ	3枚	ソース	
豚ひき肉	200g	なめこ	1袋
たまねぎ	1/2個	大根	200g
パン粉	3g	ねぎ	1/2本
牛乳	12.5g	しょうゆ	大さじ3
食塩	0.9g	みりん	大さじ3
こしょう	0.04g	水溶き片栗粉	
卵	1個		大さじ1
バター	10g		



調理方法

- ① たまねぎ、しいたけはみじん切りにし、バターで炒め冷ましておく。
- ② ひき肉に食塩、こしょうを加えよく混ぜ合わす。
- ③ パン粉に牛乳を加えて混ぜておく。
- ④ ②に①と③、とき卵を加えてよくこね、空気を抜く。好みの形に作る。
- ⑤ なめこソースを作る。大根はおろす。ねぎは小口切り。なめこはさっと洗う。
- ⑥ 調味料と合わせ、火にかけ沸騰してきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ フライパンにバターを溶かし④を焼く。皿に盛り、⑤のソースをかける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
455 kcal	27.8g	23.5g	1.9 μg	4.7g

○和風スパなめこソース

材料（1人分）

なめこ	1/2 袋	酒	大さじ 1
スパゲティ	75g	みりん	大さじ 1/2
ほうれん草	50 g	しょうゆ	大さじ 1
ベーコン	25g	こしょう	0.04g
大根	150 g	きざみのり	適宜



調理方法

- ①なめこはさっと熱湯にくぐらせる。大根はおろし、水気は切らずにおく。ベーコンは2cm幅に切り、ほうれん草は食べやすい長さに切っておく。
- ②スパゲティをゆで始める。
- ③フライパンにオリーブオイル（大さじ 1/2）をしき、ベーコンを炒め、大根おろしとほうれん草を加えて調味料で味付けし弱火で炒める。最後になめこを加え、強火にして仕上げる。
- ④同時にゆであがった②を加え和える。皿に盛りきざみのりを振りかける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
476 kcal	17.2g	11.9g	0.7 μg	3.1g

○おざら

材料（1人分）

ほうとう（生）	100 g	鶏もも肉	15 g
つけ汁		にんじん	10 g
水	125 cc	しいたけ	1 枚
かつお節	2.5 g	なめこ	10 g
A しょうゆ	25 cc	ねぎ	10 g
みりん	20 cc	大葉	1 枚



調理方法

- ① 鍋に分量の水を入れ、かつお節で出し汁をとっておく。
- ② 鶏もも肉は一口大、にんじん・しいたけは太めのせん切り、なめこはさっと水洗い、ねぎは小口切りにする。
- ③ 出し汁に②を入れて火が通ったら、Aの調味料で味をつけ、つけ汁とする。
- ④ その他の作業が全て終わったら、大きめの鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、ほうとう麺をほぐしながら入れる。
- ⑤ 麺は袋に記載された時間を元に自分の好みのかたさでゆであげる。

⑥ 麺をザルにあげ水道水を少々流しながら洗う。その後氷水にさらす。
あまりつけすぎないように注意する。

⑦ 器に盛りつけ、せん切りにした大葉を添える。つゆにつけて食べる。
つけ汁は温かくても冷たくても良い。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
388 kcal	12.1g	3.6g	0.3 μg	3.1g

○揚げだし豆腐なめこあん

材料（2人分）

なめこ	1袋	@	出し汁	100cc
木綿豆腐	1丁		みりん	大さじ1
薄力粉	大さじ1		酒	大さじ1
揚げ油	適宜		しょうゆ	大さじ1
オクラ	2本		水溶き片栗粉	
大根	50g		大さじ1/2	



調理方法

①なめこはさっと水洗い。豆腐はクッキングペーパーなどに包んで水切りをしておく。オクラは小口切り。大根はおろす。

②水切りした豆腐を好みの大きさに切り、薄力粉をはたき180℃の油で揚げる。

③鍋に@を入れ煮立てたらなめこ、大根おろし、オクラを加えて沸騰させ水溶き片栗粉でとろみをつける。

④②を鉢に盛り、③のあんをかける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
105 kcal	4.0g	7.6g	0.4 μg	0.9g

昨年度はしいたけを中心としてレシピを考案したが、今回は県からの要請を受け、一般には流通があまり見られないブナハリタケの乾燥品や干ししいたけ、生きくらげを使用したレシピ集の作成を試みた。まず、きのこ自体を試食したがブナハリタケは独特の香りがあり、好き嫌いが分かれそうであるが、歯ごたえは良かった。生きくらげは数量が少なく試作するのが大変であり、北海道産のものを一部使用することとなった。保存方法では乾物は長期間保存できた。生きくらげは冷凍保存すると良いが、解凍後残した場合では1日置くとにおいがきつくなってしまうことがわかった。試食後改良を加えながらレシピ集を作成した。大変であったのは、10月、11月と行事が続いたので、レシピが重ならないように沢山考

えなければいけなかったことである。なめこやマイタケ、乾燥しいたけのレシピに関しては1年生が継続して考案することとなっている。

④県のイベント参加

-1 ふるさと特産フェア「森林のフェスティバル」2011年10月15日

- ・味噌風味五目おにぎりとイガグリしいたけ揚げの展示とレシピ集配布

しいたけなどのきのこのパンフレットやレシピ集を配布した。森林フェアの利用者の多くは年配の女性が多く、展示した料理や写真を見て興味を持ってくれた。レシピにおいては、写真つきで見やすいと好評で家庭でも調理してみたいとの声を聞くことができた。天候が優れなかったため、例年よりも利用者が少なかったが、貴重な意見を頂くととても良い機会となった。パンフレットやレシピは簡単で手軽に作れるものがよく、年配の方が多く、アンケートは簡潔で見やすい文字で作成する必要があると感じた。

-2 県民の日記念行事「特用林産フェア」2011年11月19日

- ・乾燥まいたけの味噌風味五目おにぎり、ブナハリタケの沢煮椀、生きくらげのあべかわ風のレシピ配布と試食用100食分作成配布

県民の日記念行事に関しては、県関係者との事前打ち合わせ、何回かの試食会後ゼミ内の他グループの学生にも協力してもらい臨んだ。当日は雨になり例年よりも利用者が少なかったが多くの方に喜んでもらえ、完配できたことや貴重な意見を聞くことができ大変有意義なものであった。しかしアンケートに答えてくれる人が少なかったのは残念であった。少数意見ではあるが40~60代の女性が多く、いろいろなきのこを好きな方で、特にまいたけが好きとの回答が多かった。今回のメニューも気に入って下さったようである。他グループのアンケートも行ってきたことであるが回収数を増やすためには内容は簡潔に、10問以下にするなど今後の参考になった。との様子を示す。



配布した
試食用レシピ



県民の日の風景



4. まとめ

先輩たちからの研究を引き継ぎ、県との連携であるきのこの使用拡大を目指した事業に参加しほんの少しではあるが一助となったのではないかと思っている。また、きのこの知識を学び、一から作り上げたものを多くの方に食していただき一般の方と触れ合えたことは貴重な体験であった。来年度継続事業なので担当する1年生には今回の研究も参考にしてさらなるレシピの開発を望んでいる。

本研究にあたり、きのこを提供して下さった方々、県森林環境部林業振興課および峡東林務環境事務所、森林総合研究所の方々に感謝いたします。



山梨学院短期大学 食物栄養科
樋口ゼミ きのこレシピ開発グループ編