



福井県オリジナルブランドきのこ 越前カンタケ

池田町の豊かな森林の
中から生まれた
冬限定 キノコ

なべ物や炊き込み
ごはんなど、
冬の料理にピッタリ



ファイバー
繊維
いっぱい

うまみ成分
アラニン
いっぱい

成長に欠かせない
リジン
いっぱい

ビタミン
B1

その他
ミネラル
豊富

ビタミン
B2



おいしくてヘルシー



「越前カンタケ」は足が太く長いのが特徴です。
足にもうまみ成分のアラニンがしっかり含まれてい
ますので、傘も足もすべておいしく食べられます。
秋から冬にかけて、ハウスの中で新鮮な水と空気
と光の中で育てられる地元産の安心・安全で鮮度抜
群のきのこです。ぜひご賞味下さい。



おいしいカンタケたっぷり食べよう!

キノコおこわ

越前カンタケ
お料理レシピ

材料 (5~6人分)

もち米(または白米) 2.5合
昆布 5cm角 水 2カップ弱
カンタケ 80g シメジ 70g
マイタケ 80g シイタケ 5枚
薄揚げ 1/2枚
調味料 酒 大さじ1 しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1

作り方

1. 米は半日前に洗って昆布と分量の水で浸水させる。
2. シイタケは薄切り、シメジ、マイタケは小房に分ける。
3. 油揚げは千切りにする。
4. キノコ、薄揚げにしょうゆ小さじ1(分量外)をまぶしてレンジに2分かけておく。
5. 米に調味料をあわせて軽くまぜ、具を加えて炊く。



材料 (5~6人分)

①豚バラ薄切り肉 200g しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ1
切り干し大根 50g カンタケ 150g
人参 50g にんにく 1片
サラダ油 大さじ2 ごま油 少々
白ネギ 10cm
②調味料 酒 大さじ1 砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ2 酢 小さじ2

作り方

1. 豚バラ肉は5mm幅に切り、しょうゆ、酒で下味をつける。
2. 切り干し大根は戻し、3cm長さのざく切りにする。
3. キノコは薄切り、にんにくはみじん切り、人参は千切り、ネギは千切りにして水にさらし、白髪ねぎにする。
4. 調味料をあわせておく。
5. フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒める。
6. 豚肉、人参を炒め、人参が柔らかくなったらキノコ、切り干し大根を入れ、炒める。
7. 調味料を加えて仕上げに、ごま油をふる。
8. 器に盛り付けて白髪ネギを天盛りにする。

カンタケと切り干し大根の炒め煮



材料 (5~6人分)

- ①油揚げ 3枚
- ②カンタケ 50g
シイタケ 3枚 豚肉薄切り 50g
タケノコ 30g ショウガ 1片
しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1
- ③スープ 2カップ
(水 2カップ コンソメスープのもと 1個
しょうゆ 大さじ3 酒 大さじ3
砂糖 小さじ1)
- ④カンタケ 200g 白菜 200g

作り方

1. 油揚げは斜め2つに切って袋に開き、熱湯をかけて油抜きする。
2. 油揚げに入れるカンタケ、シイタケ、タケノコ、豚肉、ショウガは千切りにする。
3. 白菜はざく切りにする。
4. ②を混ぜ合わせ、①につめる
5. 鍋に④の白菜を敷いて1の油揚げ、④のカンタケ③のスープを入れ、中火でゆっくり煮含める。
6. 器に盛りつける。

きのこの揚げ包み煮



カンタケとキャベツの温サラダ



材料 (5~6人分)

- | | | | |
|-------|------|------|-----|
| カンタケ | 300g | キャベツ | 大3枚 |
| 鶏ささ身 | 2本 | 卵 | 3個 |
| 塩コショウ | 適宜 | | |
- ソース
(マヨネーズ 大さじ3 生クリーム 大さじ1
レモン汁 小さじ1 塩 小さじ 1/2
カラシ お好みで)
レタス・トマト 適宜

作り方

1. 耐熱皿にカンタケ、キャベツ、塩コショウをすり込んだ鶏ささ身を入れ、ラップをしてレンジに5~6分かける。
2. キャベツは2cm角に切る。
3. ゆで卵を作る。
4. 調味料を合わせ、ソースを作る。
5. 鶏肉は手で裂いて水気を切ったキャベツ、カンタケと共にソースで和える。
6. 器にレタスを敷き盛り付けてゆで卵、トマトを添える。

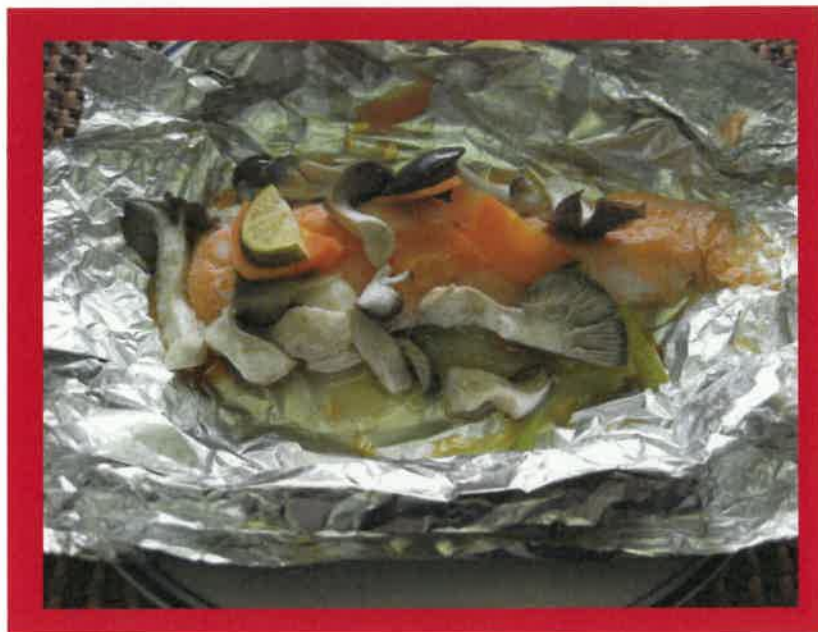
鮭とカンタケのホイル焼き

材料 (6人分)

鮭 6切れ 長ネギ 1本 カンタケ 120g
にんじん 1/2本 酒 大さじ2
カボス 6切れ(輪切り) 塩・コショウ・少々
バター 適宜 ポン酢しょうゆ しょうゆ2:酢1
アルミ箔(25cm角) 6枚

作り方

1. 長ネギは4cmに切り、さらに、たて半分に切って軽くほぐす。
2. カンタケは切り、ほぐしておく。
太いものは、たてに裂く。
にんじんはピーラーで皮をむき、4cmの長さに切る。
3. アルミ箔に薄くバターを塗り、1を敷き鮭をのせる。
さらに2をのせて酒をふりかけ、カボスをのせ塩・コショウを振る。
アルミ箔を合わせて閉じる。
4. 蒸し器の中で15~20分蒸す。
5. 好みでポン酢、しょうゆでいただく。



カンタケとニラのふわふわ千切り

材料 (2枚分/6人分程度)

豚肉(1口大に切る) 120g
ニラ(10cmに切る) 1/2束
カンタケ 60g (ほぐして太いものは縦に裂く)
米粉 大さじ3 ジャガイモ(大) 3個
和風だしの素 小さじ2 卵 2個
サラダ油大さじ2
たれ(A)
しょうゆ 大さじ6 砂糖 大さじ1
ごま油 小さじ2
酢 大さじ1と1/2 いりゴマ 大さじ1
ネギ(みじん切り) 10cm

作り方

1. たれ(A)の材料をボールに入れて混ぜ合わせる。
2. ジャガイモは良く洗ってすり下ろす。
3. 2と卵、米粉、和風だしの素をボールに合わせて生地を作る。
4. フライパンを熱し、油大さじ2を引き、豚肉ニラ、カンタケを半分並べ、生地の半分を回しかける。
中火でゆっくり焼き、狐色になったら裏返し両面を良く焼く。
5. 食べやすい大きさに切り、たれ(A)をかけていただく。



カンタケのバター焼き

材料（2人分）

カンタケ 200g バター大さじ 1
サラダ油小さじ 2
しょうゆ、塩、こしょう 適宜

作り方

1. カンタケは、2~3本ずつにほぐす。
2. フライパンにサラダ油とバターを熱し、カンタケを加えて、さっと炒める。
3. 熱いうちに、しょうゆをかけていただく。
好みで、しょうゆの代わりに塩・こしょう・をかけてもおいしい。
また、アルミ箔にカンタケとバターを包んでホイル焼きにしてもおいしい。



カンタケの天ぷら

材料（2人分）

カンタケ 200g
天ぷら粉 1カップ
卵 1個
水 60cc
揚げ油、天つゆ、大根おろし

作り方

1. カンタケをさっと洗って、よく水切りしておく。
2. 卵をとき冷水を加え、よく混ぜ合わせてから天ぷら粉を加え、さっくり混ぜる。
3. 油を熱し 170 度位になったら、軽く小麦粉を付けたカンタケに衣をさっと付けて揚げる。
4. 熱いうちに天つゆと、大根おろしをいただく。
軽い塩だけでいただくともおいしい。



なべ物やすき焼き、お味噌汁にもどうぞ。
おいしいカンタケをご賞味下さい

