

栄養満点 &  
ヘルシー

ふくい生まれの  
美味し〜い



# ウスヒラタケ

香りが良くて、やわらかい！  
くせが無いので、いろいろな料理に  
お勧めのキノコです。



### ウスヒラタケの栄養

低カロリーで、ビタミン、ミネラルがいっぱい！

#### 【豊富な栄養成分】

- ☆カリウム (血圧上昇を抑制)
- ☆亜鉛 (発育促進、味覚機能の促進)
- ☆ビタミンB2 (美容、皮膚の新陳代謝)

### いろいろな料理におすすめ！

ウスヒラタケは、くせが無く柔らかくて色もいいので、いろいろな料理におすすめです。



炊き込みご飯



お味噌汁



中華あんかけ



チヂミ



クリームシチュウ



野菜炒め

ウスヒラタケに関する、お問い合わせ  
福井県総合グリーンセンター 林業試験部 TEL 0776-67-0002

# 簡単! フランター栽培

## 用意するもの

- ① うすひらたけの菌床 (白いブロック)2個(2.8kg)
- ② プランター 1個 (普通のプランターで2個入ります)
- ③ 鹿沼土 1袋(約14L) (赤玉土、普通の土でもOK)
- ④ 新聞紙
- ⑤ 防虫ネットとトンネル支柱 (野外に設置する場合)
- ⑥ 水

## 作り方

- ①プランターの底に新聞紙を敷き、鹿沼土等を2cm程度敷き詰めます。
- ②菌床を袋から取り出し、プランターの中に置きます。
- ③菌床の周りを鹿沼土等で覆います。(菌床が2cmくらい土から出ている程度まで)
- ④鹿沼土に充分散水し、薄暗い場所に置きます。(場所によって寒冷紗で日除けをしましょう)
- ⑤野外に設置する場合には、虫の食害があるため、トンネル支柱を立て防虫ネットをかけてください。



## 栽培管理

- 菌床を常に湿った状態にしておきます。(手で触って湿り気を感じる程度。)
- 水はプランター全体にかけてください。
- 乾燥しないよう、1日2回程度(午前と午後)散水してください。
- 管理状態が良ければセット後、3~7日程度で、きのこの芽が出ます。
- きのこの芽が出たら、水きこの防止のため、鹿沼土だけに水をかけるようにしましょう。
- きのこの芽が出てから、3~5日で収穫できます。
- 10月~12月上旬頃まで、継続して周期的(20~30日程度)に発生します。



きのこの芽

## 収穫の方法

- 傘の大きさが好みの大きさになったら収穫します。
- 菌床に傷をなるべく付けないように手で摘み取るか、カッターなどで根元を切り取って収穫してください。



きのこの芽が出てから、3~5日で収穫できます!



土などが、きのこに密着するので、除去してください。



# うすひらたけ 調理レシピ

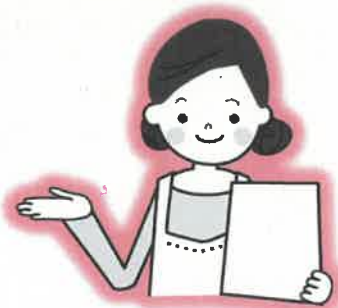


## ウスヒラタケご飯 (材料6人分)

- 米 ..... 3合
- ウスヒラタケ... 120g
- シイタケ... 3枚
- 薄揚げ... 1/2枚
- だし汁(昆布・花かつお) ..... 600cc
- 酒 ... 大さじ2
- しょうゆ .. 大さじ2
- みりん .. 大さじ1
- 塩 ... 小さじ1/3

### 作り方

1. 米は研いでザルに上げ、30分ほど置く。
2. シイタケ・薄揚げは薄切りにし、ウスヒラタケは、ほぐしておく。太いものは裂しておく。
3. 炊飯器の内釜に1と調味料を入れ、だし汁を3合の目盛りまで注ぎ、2を加えて普通に炊く。
4. 炊きあがったらさっくり混ぜる。



## ウスヒラタケとニラのふわふわチキミ (材料 2枚分/4人分位)

- 豚肉(1口大に切る)... 120g
- ニラ(10cmに切る)... 1/2束
- ウスヒラタケ ..... 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

### 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、ウスヒラタケを半分並べ、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て、両面を良く焼く。
5. 食べやすい大きさに切り、たれ(A)をかければできあがり。

- 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



## きのこの米粉クリームシチュー (材料4人分)

- 鶏もも肉(一口大に切る) ... 1枚
- ウスヒラタケ ..... 120g
- 玉ねぎ(くし形に切る) ..... 1個
- にんじん(乱切り) ..... 小1本
- じゃがいも(乱切り) ..... 3個
- 米粉(牛乳でといておく) ... 大さじ4
- 牛乳 ..... 400cc
- しお ..... 小さじ1~2
- こしょう ..... 少々
- サラダ油 ..... 適量
- 水 ..... 2カップ

### 作り方

1. 鍋に油を入れ、鶏肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ、最後に、ウスヒラタケを炒め、しお、こしょうをする。
2. 水を加えて柔らかくなるまでゆっくり煮る。
3. 牛乳で溶いた米粉を加え、軽く煮て、とろみがついたらできあがり。

