

ふくしまブランド探訪 エリンギ

食物繊維が豊富で、アワビのような菌ごたえが特徴。販売されているものは人工栽培のみで、一年中おいしく食べることができます。



「これからも、福島で育ったエリンギが皆さんの食卓に並ぶように、栽培はもちろん、オーリーブ漬けやペーストにしたものなど加工品の開発にも力を入れていきたいです」

「エリンギは含まれる水の量で身の締まり方が違ってきます。水分の多いものはやわらかさを、小ぶりで固めものはコリコリとした菌ごたえを楽しむことができます。和食、中華、イタリアン、どんな料理にも合いますが、私のとっておきはサイコロ状に切ったエリンギ入りチャーハン。食感もチャーシューのようでおいしいですから、ぜひ食べてみてください」

平成10年から栽培を始めた中島さん。味・食感を追求した結果、福島県が開発したエリンギの菌とスギ100%の「おが粉」を使用した栽培方法にたどり着きました。



食感を
楽しんで!

小川きのご園
な じ ま や す お
代表 中島 康雄さん
園いわき農林事務所 森林林業部
☎0246(24)6193

おが粉にこだわる
エリンギづくり

作って
みよう!

エビとアスパラと エリンギのカレー炒め

お子さまからご年配の方まで、おいしく召し上がれる一品です。



ワンポイント

一口大に切ったエビとアスパラを下ゆでしておく素早く調理できます。

材料 (2人分)

エリンギ…1パック (約100g)
むきエビ…100g
アスパラ…2~3本
カレー粉…小さじ1 ½
サラダ油…大さじ2
水…60ml
固形コンソメ…1個

作り方

- ①エビは背わたをとる。
- ②エリンギは食べやすい大きさに切り、フライパンにサラダ油を入れて弱火で炒める。
- ③エリンギの色が変わったら、水と固形コンソメを入れて溶かしながら混ぜ合わせる。
- ④コンソメが溶けたら、下ゆでしたエビとアスパラ、カレー粉を入れてさっと炒める。
- ⑤全体がカレー色になったらできあがり。

👑 レシピ考案者 やまぐち みちこ 山口 美智子さん (会津若松市)

レシピのご応募ありがとうございました!

レシピ
大募集!



次号は
「うつくしま
エゴマ豚(豚肉)」。

「ふくしまブランド探訪」では、皆さんが考えたオリジナルレシピを募集しています。今回は、豚肉のレシピを大募集! ふるってご応募ください。

応募方法

郵便はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・2人分のレシピの材料と作り方、一言コメントをご記入の上、下の宛先までご応募ください。採用された方には、福島の特産品などをプレゼントします。

郵送先

〒960-8670 県庁 広報課
「ふくしまブランド探訪 レシピ」係
個人情報、記事や取材などにのみ
使用いたします。

📧 エメール・ファクス
もOK!
16ページを
ご覧ください。