

によきによき

# きのこのじか



# 新聞

11月号



## Facebook 注目記事



きのこのじかん



10月15日の“キノコの日”(知ってました?)から椎茸栽培キット『CTAKEO』の販売を再開しました!

自分で育てた採れたて椎茸の味は別格です。ぜひ味わってみてください♪

おくりものには 森のスイーツ  
PRINCE OF FOREST  
**CTAKEO**



### きのこをちょこんと。きのこ鍋 + 大根おろしアート

お鍋が美味しい季節になってきました。いつものキノコ鍋に大根おろしで作ったきのこをちょこんと遊び心。食卓が盛り上がること間違いなし!です。※カサは人参やカボチャで色付けしています。

## NEWS/イベント情報

### もったきのこを食べマルシェ Vol.3 11月3日(火)文化の日

巢鴨地藏通り商店街『すがもん広場』でキノコマルシェが開催されます。きのこ生産者さんが栽培したキノコや加工品を直売したり、きのこ汁無償配布、きのこのゆるキャラが登場します。

### フクオカきのこ大祭 11月28日(土)

福岡市博多区『上川端商店外』にてきのこ大祭が催されます。きのこグッズやキノコ汁の屋台が並び、ゆるキャラのなめじろうが商店街を練り歩きます!



## Twitter 注目記事



きのこのじかん  
@kinokonojikan



昨年きのこのじかん記事で書かせていただいたおぶすび権米衛さんの『きのこ5種のおむすび』今年も始まっていました。

いろんな飲食店できのこメニューが食べられる時期になりましたね。



## きのこ問屋 社員のひとこと

### 受発注担当: 内山 真奈美

【所属】総務 【きのこ問屋歴】3年

【ひとこと】



キノコイベントで生産者さんに挟まれて

ご希望通りお届けできる様努力いたしますので、  
ご相談して下さい。  
ぜひ美味しいきのこを食べてほしいと思います。

## きのこ問屋コラム 『きのこ私』 #05

### 「きのこ料理をいっぱい食べてね」

山々の紅葉が真っ赤に色づき一年中でもっとも美しい季節になりました。秋といえば、秋刀魚や茄子や栗など美味しい食べ物が沢山出てきてついつい体重が気になる季節ですね。

他にも行楽シーズンで色んなところに旅行に出かける方も多くなってきます。

皆さんはどんな秋を満喫するのでしょうか？

私はもちろんきのこ狩り！と言いたいところですが実はきのこ狩りは少し苦手なのです。どちらかと言うと食べるの方が好きで、美味しいものを求めて食べ歩くのが趣味です。

でも、この時期は太りやすくなるので出来るだけカロリーが低くて美味しい料理を食べるように心がけていますよ。そんな時に役立つのがきのこ料理なのです。

きのこはカロリーが低く、免疫力を高め、ビタミンDやミネラルも豊富です。その他、きのこの種類によってβ-dグルガンやキノコキトサンなど免疫力を高めたりダイエットにも効果があるとされています。

そしてきのこは、それぞれのきのこによって歯ごたえなどの食感や風味や形が違いますので、きのこの天ぷらやきのこの炒め物、きのこの酢の物にきのこご飯、きのこ鍋にきのこの網焼きなどなどきのこ料理は色々な食べ方が楽しめます。

まさに前菜からメインディッシュ、デザートまできのこのフルコースができるのです。凄いでしょ？

この時期は天然きのこも沢山ありますので本当にきのこ好きにとってはうれしい時期です。

皆さんもどうかこの時期を逃さないよう目いっぱいきのこ料理を楽しんでくださいね！

株式会社バイオコスモ

代表取締役社長 市岡 隆司



きのこ問屋を営んで 25年。今でも自分の足できのこ産地を回り、営業回りもします。

モットーは『仕事に携わったすべての人が幸せになれる会社に』

会社は神奈川県にありますが出身は岐阜県。

## 今月の『このきのこ知ってる??』

“黄金色の輝き”香りのよいヒラタケ

### 『タモギ茸』



タモギ茸は北海道や東北にかけて自生しているきのこで北海道では一般的な食用きのことしての知名度があります。

香り、味ともに温和で歯切れや口当たりが良く、カサは上品な黄色、ヒダは白色と色合いのバランスも絶妙できれいなきのこの代表格です。

タモギ茸にはβ-dグルガンやアンチエイジング・美白などに効果があると言われていたエルゴチオネインが多く含まれています。

#### 【レシピ例】

天ぷら、鍋料理、すき焼き、パスタなど黄色を生かした料理におすすめです。

(営業:望月)

#### 【編集後記】

この時期、きのこ問屋で頭が痛いのが『欠品』です。変わり種きのこは生産量が少ない↓秋に注文が集中↓足りなくなりやすい、ためどうしても欠品する事があります。申し訳ないです！でも出来れば秋冬だけでなく春夏もきのこを食べていただければ幸いです。

#### 【次回予告】

・おすすめきのこレシピ  
・市岡社長のコラム  
・きのこ問屋社員のひとことは営業事務を担当している篠田が担当します。

などなど