



きのこの

栽培技術の発達で年中食べられるようになったきのこですが、秋になるとやっぱりきのこが食べたくなりますか？
低カロリーでビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養も豊富なカラダにもうれしいきのこ達！秋の味覚きのこをた〜んと召し上がれ！

きのこの炊き込みご飯

材料・2人分 米3合に対し
 お好みのきのこ 200g
 お好みのだし 600cc
 みりん 大さじ2
 しょうゆ 大さじ2

作り方
 ① お好みで人参や揚げなどを入れても。一緒に炊飯器で炊き込んで出来上がり。



きのこソテー



材料・2人分
 お好みのきのこ 400g
 ごま油 大さじ2
 にんにく 1片
 塩コショウ 適量
 醤油 大さじ2

作り方
 ① フライパンに油、きざみにんにくを入れ、そこへ適当な大きさにカットしたきのこを入れたら中火でしんなりするまでソテー。
 ② 仕上げに塩コショウと、醤油を加え出来上がり。お好みでお酢を加えても。

私達が作っています!!

小野興産 田中さん親子



大きなきのこをお届けすることで、皆様に驚きと感動を与えられたら...と思っています。

ミツクラ農林の皆さん



水分管理を厳しくし、歯ざわりのいいマッシュルームに育てています。ぜひ生でも食べてみてください！

マッシュルームのアヒージョ



材料・3~4人分
 マッシュルーム 1パック(10個程度)
 にんにく(みじん切り) 1かけ
 鷹の爪 1本
 オリーブオイル 100ml前後
 塩・胡椒 少々
 生パセリ 少々

作り方
 ① マッシュルームは半分切る
 ② 耐熱皿に、ニンニク、鷹の爪、マッシュルームを入れて、マッシュルームがヒタヒタになるようにオリーブオイルを入れる。
 ③ アルミホイルで上をおおい、オーブントースター1000wで10分ほど焼き、塩・胡椒で味を調べて、パセリを振ってできあがり！

マッシュルームとかぼちゃのサラダ



材料・3~4人分
 マッシュルーム 100g
 かぼちゃ 100g
 おくら 50g
 ベーコン 20g
 マヨネーズ 大さじ3
 カレー粉 大さじ1/2
 A レモン汁 大さじ1/2
 塩コショウ 少々
 粗挽きコショウ 適量
 粉チーズ 大さじ1

作り方
 ① かぼちゃをレンジで加熱しておく。Aはあわせておく
 ② かぼちゃの粗熱が取れたら、ボウルに5mmにスライスしたマッシュルーム、ペビーリーフを入れる。
 ③ あわせておいたAをまぜ合わせできあがり。

小野興産のきのこ

疲労回復に効果バツグン!

疲労回復効果のあるビタミンB₁の含有量は、きのこ類の中でもトップクラス。夕食に食べると、一日の疲れを取り、また豊富に含まれるギャバには安眠効果やストレス軽減効果があると言われています。



0236 蔵 無 無
大分産 株取りなめこ
 100g 本体 **131円**
 (税込 141円)

小野興産 大分県日田市で菌床栽培したなめこ。化学合成農薬・化学肥料不使用。



0233 蔵 無 無
大分産 ブナしめじ
 100g 本体 **131円**
 (税込 141円)

小野興産 大分県日田市で菌床栽培したブナしめじ。化学合成農薬・化学肥料不使用。

高血圧予防や美肌効果アリ!

カリウムが豊富で高血圧の予防にも。メラニン色素の発生を抑え美肌効果もあるとされ、カラダ作りには欠かせない必須アミノ酸が豊富。



0235 蔵 無 無
大分産 エリンギ
 100g 本体 **131円**
 (税込 141円)

小野興産 大分県日田市で菌床栽培したエリンギ。化学合成農薬・化学肥料不使用。

きのこの中でも食物繊維が豊富

4.3g/100g含まれ腸内の脂肪やコレステロールを吸着、ダイエット効果もあるとか。カリウムも豊富で、高血圧症の予防にも。



0234 蔵 無 無
大分産 えのき
 100g 本体 **81円**
 (税込 87円)

小野興産 大分県日田市で菌床栽培したえのき。化学合成農薬・化学肥料不使用。

ミツクラ農林のマッシュルーム

生でもおいしい! スライスして サラダにどうぞ

0212 蔵 無 無
岡山産 ブラウンマッシュルーム
 Lサイズ(6個前後)/ミツクラ農林

本体 **228円** → セール 本体 **223円**
 (税込 241円)

岡山県牛窓町で無農薬・無化学肥料で栽培したこだわりのマッシュルーム(ブラウン)です。



SALE

食べ物半分 食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学的な食べ方に着目した生活提案を行っていきます。

旨味たっぷり! スープや炒め物などに

0211 蔵 無 無
岡山産 ホワイトマッシュルーム
 Lサイズ(6個前後)/ミツクラ農林

本体 **228円** → セール 本体 **223円**
 (税込 241円)

岡山県牛窓町で無農薬・無化学肥料で栽培したこだわりのマッシュルーム(ホワイト)です。



SALE