



VOL. 10  
2025

秋の味覚きのこは品種が非常に豊富で、それぞれに香りや食感の個性があり、料理の幅を広げてくれる万能食材です。さらに、きのこは菌そのものを食べられる唯一の食材。腸内環境を整えるなど、健康や美容をサポートする「菌活」にも最適です。秋の味覚をおいしく食べて、体の中から整えてみませんか？



## きのこ×韓国メニュー

秋のメニューで高い出現率のきのこ！  
人気の韓国メニューへのアレンジをご紹介します。



### きのこたっぷりブルコギ

きのこを炒めると、旨みや香りが引き立ち、歯ごたえも楽しめます。ボリューム感も出しやすく、お肉との相性も抜群です。



### きのこと葱のつまみナムル

炒めたきのこたっぷりの刻み葱を和えるだけ！突き出しにもぴったりなヘルシーな一品に仕上がります。



### きのこのチヂミ

きのこを油と一緒に食べると、含まれているビタミンDの吸収率がアップ！多めの油でカリッと仕上げると食感も楽しんでください。

PICK UP!



### 使った素材

- ・お好みのきのこ
- ・玉ねぎ・人参



## チーズたっぷり豚キムチ

韓国ブームで人気の定番おかずが、きのこチーズでパワーアップ!

数種類のきのこを組み合わせることで、食感に奥行きが生まれ、より豊かな味わいに。

### 材料 (1人分)

お好みのきのこ	100g	おろしにんにく	小さじ1
牛薄切り (豚肉でも可)	100g	プルコギのたれ	適量
玉ねぎ	50g	キムチ	30g
人参	30g	チーズ	10~20g

### 作り方

- 1 全ての具材を切ってたれに付けておきます。
- 2 キムチを加えて一緒に炒めます。
- 3 チーズをトッピングして完成です。

安くて早くて、それでいて野菜たっぷりでうまい！  
そんなトレンドの外食メニューを八百屋ならではの目線でご紹介。  
誰でも簡単に作れるメニュー案です。

PICK  
UP!



使った素材

さつまいも・しめじ・  
人参



### スイートポテトサラダ

ポテトサラダと聞いて思い浮かべるのは、じゃがいも  
だけですか？

さつまいもやきのこで作れば秋らしく大変身できま  
す。ほんのり甘い秋の味をぜひ試してみてください。

## 材料 (1人分)

さつまいも	150g	銀杏 (ゆで)	4粒
しめじ	1/6パック	マヨネーズ	大さじ2
人参	スライス3枚	塩	少々

## 作り方

- 1 さつまいもは皮をむいて、一口大に切り、やわらかくなるまで茹でて、つぶします。
- 2 しめじをほぐし、にんじんは薄く切って型抜きし、下茹でます。
- 3 ①をボウルに入れて、塩とマヨネーズであえます。
- 4 盛り付けて、しめじ・銀杏・にんじんで飾れば完成です。