

— KINOKO NEW CENTURY いつでも、誰でも、きのこのある健康的な食生活を —

カンタン!

『きのこペースト』にハマる人が続出！ホクトが考案した
きのこペーストを使った「レシピコンテスト」好評開催中！

ホクト株式会社(本社:長野県、代表取締役社長:水野雅義)は、新生活が始まるこの春、心身の健康や美容などにも役立つ栄養素が豊富な「きのこ」で元気なスタートを応援するべく、これまできのこが不得意だった方や、きのこを使えなかった料理にも、簡単にきのこの栄養素を取り入れられる「きのこペースト」を使ったレシピコンテストを実施中です。コンテスト開始から約1ヶ月が経ち、様々な方にきのこペーストをお楽しみいただいております。今回は、その中からいくつかのレシピをご紹介します。



きのこペーストの特徴

誰でもどこでも、どんな料理でも、ライフスタイルのあらゆるシーンで、簡単に健康食材きのこを摂取することができる「きのこペースト」。

新年度がスタートし忙しさを増す時期となり、疲れやすい、緊張するなど、心身の不調に悩まされるときにも、強い味方となるきのこペーストは、美味しくて使いやすく手軽に栄養が摂れるとじわじわと人気が高まっています。



きのこペーストを楽しむ人が続々！コンテストに届いた素敵なレシピの一部をご紹介します！

《きのこペースト部門》

きのこペーストと納豆と豆苗の菌活パスタ



きのこの旨味と納豆&豆苗で、菌活パスタを作りました。ダイエットにもお夜食にもおすすめの一品です。

(高野豆腐さん)

きのこペーストの和風バインミー



本来はレバーペーストを使うバインミーですが、レバーが少し苦手なのできのこペーストを使って和風にアレンジしてみました。

(くるみぱんさん)

サーモンと野菜のローズマリー焼き



アウトドアではなかなか凝った料理ができませんが、きのこペーストをタッパーに入れて持って行くだけで、あとは素材を塩胡椒して焼くだけで美味しい。香草があれば香りがでるので、なお良いと思います。(かおちゃんさん)

《アレンジきのこペースト部門》

れんこんと菜の花のおから和え



きのこペーストとおからパウダー、お味噌を使って腸活にいい和え物を作りました!旨みがあるのでだし汁は使わず美味しいです。(ともさん)

梅きのこ花巻そば



梅・きのこ・海苔のうま味三重奏♪きのこペーストに自家製梅干しをプラス!日本伝統のファストフードをより美味しくヘルシーに(たいちさん)

アンチョビきのこペースト



基本のきのこペーストに、アンチョビフィレや白ワインをプラスするだけ、工程は増えず手間は変わりません。写真はドリアにかけたもの。それ以外にも、スパゲッティや、茹でた卵や、ジャガイモにかけるのも美味しいです。

本レシピコンテストは4月30日まで開催中!ぜひご応募ください

きのこペーストの作り方

◆材料

- ・エリンギ 50g
- ・ブナシメジ 50g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・水 90ml
- ・マヨネーズ 小さじ1/2
- (お好みで酢 小さじ1/2でも可)
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々



◆作り方

①フードプロセッサー(またはミキサー)に石づきを切ったブナシメジとエリンギ、その他材料を全て入れて攪拌する。

②耐熱保存容器に(1)を入れ、フタをせずに電子レンジ(600W)で5分ほど加熱し、加熱後によくかき混ぜる。



- ◎ご飯と炒めてヘルシー炒飯に
- ◎牛乳や豆乳で溶いてポタージュに
- ◎ホワイトソースの代わりにしてヘルシーグラタンに
- ◎マヨネーズを加えてディップソースに …等



きのこが
不得意な方でも



きのこを
使えなかった料理にも



食卓以外の
場所でも

レシピコンテストの概要

『誰でもどこでも きのこペーストでPOWER CHARGE レシピコンテスト #spring ver.』

サイトURL

https://www.hokto-kinoko.co.jp/recipecontest_23sp/

コンテスト概要

『きのこペースト』を使ったオリジナルレシピを特設ページ内の専用フォームよりご応募いただき、受賞者には賞品を進呈いたします。

応募締切

2023年4月30日(日)まで

応募部門

《きのこペースト部門》

「きのこペースト」を活用したレシピを募集。

《アレンジきのこペースト部門》

きのこペーストに何かを加えたり、きのこの種類を変えるなど
アレンジしたきのこペーストを使ったレシピを募集



受賞レシピ数 と賞品

各部門 大賞：2レシピ (QUOカードPay 1万円分)

ホクト賞：10レシピ (QUOカードPay 5,000円分)

★各部門の大賞レシピへは、料理研究家・浜内千波先生
からのコメントとプレゼントも進呈いたします。

選考方法

ホクト レシピリーフレット制作Teamによる選考

発表

5月下旬頃、特設ページ内にて発表



浜内 千波先生

春のPOWER CHARGEに役立つきのこの効果



《ダイエット》

食物繊維で腸からキレイに



《春のストレスケア》

GABAで心身を健康に



《エネルギーチャージ》

ビタミンB1でエネルギー補給



《春の美容ケア》

ビタミンB2でお肌ケア



《快眠サポート》

オルニチンが睡眠をサポート



《疲れ目に》

ビタミンB群が目の
神経や粘膜を整える



《春の不調ケア》

健康の要「腸」を整える

きのこの効果について、詳しくは

きのこらぼ

Q 検索

浜内千波 先生 profile

徳島県生まれ。大阪成蹊女子短期大学栄養学科卒業後、証券会社OLを経て岡松料理研究所へ入所。1980年にファミリーッキングスクール(東京・中野坂上)開校。1991年に企画フードハウスを設け、食ビジネス全般において、ホテルや食品メーカー、コンビニエンスストアの食品開発・事業所給食などのプロデュースを手がける。

『家庭料理をちゃんと伝えたい』.....という思いで、料理教室を主宰するなど『料理は、もっともっと夢のある楽しいもの』をモットーに、テレビ番組や料理ビデオの出演、講演会、雑誌や書籍の執筆活動、各種料理講習会への参画を積極的に行うなど、幅広い分野で精力的に活動。



料理研究家
浜内 千波先生

[書籍(一部抜粋)]



(他多数)

会社情報

会社名.....ホクト株式会社
代表.....代表取締役社長 水野雅義
所在地.....長野県長野市南堀138-1

〈公式サイトURL〉

<https://www.hokto-kinoko.co.jp/>



■ 本リリースに関するお問い合わせ ■

ホクト株式会社 経営企画部 マーケティング課 担当:伊藤(いとう)・花村(はなむら)
TEL:026-243-3115/FAX:026-243-2121/mail:risa.itou@hokto-kinoko.co.jp