# 大K NEWSPAPER

No.334
2025.09
北九州青果
業務課

もっといっしょに!
もっと楽しく!
もっと変わろう!

# AK NEWSPAPER

秋のきのこのご紹介
秋きのこ料理のご紹介
銀杏について
クリについて
野菜と果実の入荷状況
8月売上前年比

# 秋のきのこ

食用キノコにはたくさんの種類があり、風味や食感は様々です。　それぞれのきのこの特徴を知って、美味しいキノコ料理を楽しんでみませんか？

松茸(山口産）

松茸
（中国産）

菌床生椎茸

シメジ茸

えのき茸

食用キノコにはたくさんの種類があり、風味や食感は様々です。　それぞれのきのこの特徴を知って、美味しいキノコ料理を楽しんでみませんか？

サンマッシュ和

松茸（カナダ産）

エリンギ茸

キノコは、カビなどに近い菌類。　私たちが食べているのは、子孫を残すために胞子を作る”子実体”という部分で、植物でいえば”花”に当たります。　低カロリーで食物繊維やビタミンB類などが豊富に含まれています。秋の味覚として、たくさんいただきましょう。

舞茸

博多すぎたけ

マッシュルーム

ひらたけ

雪嶺茸

雪嶺茸の食感はキノコと言うよりアワビに似ています。1cm程度にスライスしてバターで炒めるとバツグンの美味しさです。

えのき・しめじ・エリンギ

原木生椎茸

# 秋きのこ料理

白菜鍋

きのこ御飯

松茸料理

きのこ天ぷら

土瓶蒸し

きのこカレー

鮭とエノキの酒蒸し

生椎茸料理

# 銀　　杏

秋の味覚のギンナンは、街路樹としても
親しまれているイチョウの実です。
ねっとりとした食感と独特の風味があるので、
茶碗蒸しのアクセントにしたり、
甘露煮にしたりと和食でよく使われます。
手軽に楽しみたい場合は、**電子レンジでの調理がオススメ。**
塩と一緒に紙袋に入れて、口を数回折り曲げ、
電子レンジで様子をみながら１分ほど加熱し、
熱いうちに殻をむけば完成です。

## ○ 銀杏の栄養 ○

糖質を多く含みます。β-カロテンやビタミンＣを含むので

季節の変わり目で風邪をひきやすい秋から冬に最適です。

漢方では、気管支炎や下痢、高血圧の症状改善を

目的に利用されているようです。

食べ過ぎるとまれに、食中毒をおこすことがあるので

注意をしましょう

# クリ（栗）

栗ご飯や甘露煮など、秋の味覚に欠かせないクリは、
縄文時代の遺跡から出土しているほど、
歴史の古い果物です。
京都の丹波地方で平安時代から栽培が盛んになり、
国内に広がりました。
タネを食用とするもので、ナッツの一種です。
かたい皮は、熱湯に１時間ほど浸しておくとむきやすくなります。
また、渋皮には抗酸化作用がある上、風味がよいので、
調理の際は少し残しておくと、味わいと栄養価を
UP させることができます。

## ○ クリ(栗)の栄養 ○

炭水化物が豊富で、ビタミンＢ１、Ｂ２を多く含みます。

Ｂ１、Ｂ２には、糖の代謝を助ける働きがあります。

高血圧や動脈硬化に効果があるとされるカリウムや、

貧血の予防が期待できる葉酸も含んでいます。

白っぽいおしりの部分が大きいものを選びましょう。

KK新聞　2025年9月号【通巻334】

発行　《北九州青果株式会社》
〒803-0801 北九州市小倉北区西港町94番地の9
Tel：093-583-2161 ／ FAX：093-583-0398

編集　KK新聞編集委員会