

えのき × カルパッチョ

旬の魚とえのきのサラダ仕立て
1500円

11月25日まで限定!



えのきの風味と食感を活かして



塩、レモン、オリーブオイルの爽やかな風味のほか、直火焼きのえのきの香ばしさが、味を邪魔することなく良いアクセントになっています! 食感も好きです。

ローマナ Pizzeria Bar Romana MAP E-4

- ① 新宿区新宿 1-5-6 156 御苑ビル 1 階
- ② 03-3341-3964
- ③ 11:30~14:30(L.O.)、17:30~21:30(L.O.)、土日祝 12:00~21:30 (L.O.)
- ④ 月 (祝の場合は翌火)



新宿御苑前

えのき × パン

えのきのリュスティック
168円

11月25日まで限定!



生地にも中にえのきをたっぷり使っています



生えのきと干しえのきがたっぷり入った、和テイストの惣菜パン。噛むほどに、えのきの甘さが感じられます。七味がピリッと効いて、オトナの味わいですね。

マミーブレッド MAP J-3

- ① 新宿区荒木町4-4 ☎ 03-3357-7779
- ② 8:00~18:00、土~17:00、※レストランは~16:30(L.O.)、土~フード 15:00(L.O.)、ドリンク 15:30(L.O.)
- ③ 第3土、日祝



四谷三丁目

えのき × カツ

ハーブ三元豚のカツレツ
えのきパン粉揚げ 500円

11月25日まで限定!



アイディア満載! えのきを香ばしい!!



カラッと揚がった衣の正体は、なんとたっぷりのえのき! 香ばしくて食感も最高。ニンニクが効いた『えのきドレッシング』をかけて。これで500円は安すぎ!

ピストロ Pavo MAP D-2

- ① 新宿区歌舞伎町 1-1-5 パレスビル 1-C
- ② 03-6273-8282
- ③ 17:00~翌 1:00 (L.O.)
- ④ 日



新宿ゴールデン街

えのき × 天ぷら

エノキの天婦羅風揚げ
630円



やみつきの美味しごと!



シンプル・イズ・ベスト!! サクサクとスナック菓子の感覚で、いくらでも食べちゃいますね。えのきの味もしっかりしています。家で真似しちゃおうかな。

湖南菜館 MAP B-2

- ① 新宿区歌舞伎町 1-23-13 4 階
- ② 03-3207-8288
- ③ 17:00~翌 5:00 (L.O. 翌 4:30)
- ④ 無休



新宿歌舞伎町

えのき × アヒージョ

地鶏もつとエノキのアヒージョ
800円

11月25日まで限定!



味がしっかり染み渡る!!



比内地鶏の旨みとえのきの相性がグッド。オリーブオイルの代わりに使っている鶏油は、脂肪が少なく高タンパク質。香りがいいだけでなく健康にも◎。

比内地鶏とワインのお店 Pollo MAP E-3

- ① 新宿区新宿 5-10-5 プロGRESS新宿 1 階
- ② 03-5269-6469
- ③ 11:30~14:30 (L.O.14:00)、17:00~24:00 (L.O.23:00)、土祝 17:00~24:00 (L.O.23:00)
- ④ 日



新宿五丁目

えのき × うどん

えのきうどんと白和え
セット 850円

11月25日まで限定!



ランチでも食べられる!



うどんのモチモチ感と、えのきのシャキッとした歯応えが合わり、食べていて楽しい! 昆布と和牛頬肉の特製スープともよく絡めます。飲みものめにぜひ。

桃太郎 MAP I-3

- ① 新宿区荒木町 2
- ② 03-3355-0385
- ③ 18:00~23:00 (L.O.22:00)
- ④ ※毎週水はランチ 11:30~14:00
- ⑤ 日



四谷荒木町



この秋、新宿にえのきブームが到来!!

食べなきゃ損だよ!!

JGエリアのえのき料理

JGエリアの人気店とコラボし、期間限定でえのき料理を作ってもらいました!! えのき好きの3人が実際に食べてレポート!!



えのき × 自宅



おっくん考案!
『えのたんバーグ』

作ってみよう!



- 【材料】(4人分).....
- 合い挽き肉...300g
 - えのき...1 束
 - 卵...1 個
 - 塩・コショウ・ナツメグ...少々
 - パン粉...1/2 カップ
 - サラダ油...少々

【作り方】.....

- ① えのきを先からみじん切りにする。
- ② ボウルに合い挽き肉、みじん切りにしたえのき、卵を入れてよく混ぜる。塩、コショウ、ナツメグで軽く味を付ける。分量はパン粉で調整。
- ③ サラダ油を手に取り、2 をまとめる。真ん中は少しへこむような小判型にする。
- ④ フライパンかオーブンで焼く。
- ⑤ 残った肉汁に醤油、酢、砂糖を大さじ 1½ ずつ入れて煮詰めてソースを作り、ハンバーグにかけて完成!!

新宿はえのき茸の聖地!?



えのき茸は鍋の定番食材。この「鍋にえのき」の習慣は、実は新宿で誕生したもの。現在のアルタが、かつて食料品専門のショッピングセンター「二幸食品店」だった頃、当地で「鍋にえのきを入れると美味しい」と販売されたのがきっかけとか。

この秋、

日本一のえのき茸の生産量を誇る長野県中野市から、えのきのキャラクター「えのたん」が駆けつけ、JGエリアにえのき旋風を巻き起こす!?

新宿に えのきブームが到来!!

えのたんと一緒にえのき茸の魅力に迫る!



miracle power
発ガン抑制にもオススメ!

えのきで免疫力アップ



がん予防のためには免疫力を高めることが重要だと言われているけど、えのき茸に含まれる**レンチナン**は、体内の免疫力を高めてガン細胞の増殖を防いでくれるんだって。

ほかにもえのき茸には、発がんの抑制効果が期待できる**EA6**という糖タンパクや、**β-グルカン**も含まれているんだよ。たくさん食べて免疫力を高めよう!

miracle power
生活習慣病の予防にも!

えのきでメタボ対策



低カロリーで食物繊維も豊富なきのこ類は、たくさん食べても**太りにくい**し、タンパク質や脂肪の代謝をよくするビタミンB2もたっぷり含まれているから、肥満予防やダイエットでも注目されているよ。しかも、えのき茸に含まれる**エノキタケリノール酸**は、体内の脂肪の中でも**内臓脂肪**を落とすのに効果を発揮すると言われているんだって~。

miracle power
コレステロールが気になる人に!

えのきで血液サラサラ



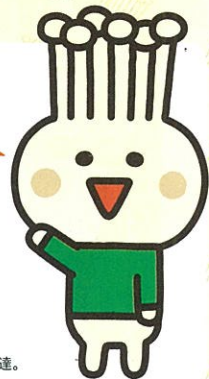
血中コレステロール値が高いと**動脈硬化**を引き起こしやすくなって、**脳卒中**や**脳溢血**の原因になってしまうというのは知っている?

えのき茸に含まれる**エリタデニン**は、コレステロールが体内に吸収される前に、体外へ排出する働きがあるから、血中コレステロール値を正常に保ってくれるよ。

えのき茸には
ミラクルパワーが
秘められているよ

JA中野市 オリジナルキャラクター えのたん

元気で明るく、ちょっぴりおとぼけな男の子。自然がとっても大好きで、花も虫もみんなが友達。実はキノコ王国の王子様だよ。



えのたんの故郷・長野県北部にあり、善光寺平の北東部に位置する北信州の中心都市。「えのき茸」の生産量は日本一!

JA 中野市 <http://www.ja-nakanoshi.iijan.or.jp/>

©Akio Kashiwara / JA Nakanoshi

公式WEBサイト

えのたんとキノコ・フレンズ



えのたんたちが大活躍!!

キャラクターの紹介や写真、デコメやかべ紙、4コマまんがやアニメなどのコンテンツが満載。また、えのたんたちが、きのこのことも楽しく解説。

- 見所1 きこのことが丸わかり!
- 見所2 PV動画で えのたんダンス公開中
- 見所3 えのき好きのタレントさんもゲスト出演!!



<http://enotan.net/>



えのたん×えのき好きタレントトークコーナー

『えのたんの部屋』

毎月ゲストが登場し、えのたんと一緒にえのきの魅力を語るコーナー。第1回目はボーカリストの奥村政佳さん(RAG FAIR)。今後はお笑い芸人の西尾季隆さん(X-GUN)も登場予定。要チェック!

奥村政佳さん



「RAG FAIR」所属。アーティストや気象予報士など活躍。料理が得意でえのきレシピも多数考案!?

西尾季隆さん



8月21日にムック本『えのき氷 本当にすごいから試してよ! マニュアル(ルックナツ)』を出版。

榎あづささん



えのたんの声を担当。片岡から榎(えのき)に改名。今年6月「パーシックスのこマイスター」取得。

えのきブームの火付け役



えのき氷

えのきと水をミキサーに入れて加熱し、凍らせたもの。味噌汁やスープ、カレーなどに入れて使うと料理にコクが出る。



干しえのき

天日干しにして水分を飛ばしたえのき。おつまみとしてそのまま食べたり、料理のアクセントに◎。

5名に
プレゼント

食事制限や運動を一切せず、えのき氷のキューブを3カ月間3個食べ続けただけで内臓脂肪を256→103に下げた西尾さん。夢の食材の秘密と楽しく続けられる方法を大公開。応募はP.25のハガキで。

