



# 栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科

2025年

8月1日

## マッシュルームの魅力



白くて丸いマッシュルーム。食感が良く風味もあるので料理のアクセントにぴったりの食材です。また、旨味成分も多く含まれており、低カロリーでおいしい食材です。

十勝では「とかちマッシュ」というブランド名の芳醇な香りと濃厚な旨味を持つマッシュルームが生産されており、ブラウン（茶色）、ホワイト（白）の2種類が販売されています。おすすめの使い分けを紹介します。

### 【ブラウン】

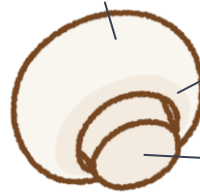
旨味が強くスープや煮込み料理に向いています。

### 【ホワイト】

色がきれいでクセがないためサラダ、炒め物、ホワイトソースなどに使うのがおすすめです。

## マッシュルームの選び方

表面に傷がない  
すべすべしている



カサが割れていない  
カサが広がっていない

切り口が変色していない  
軸が太く短い

新鮮なマッシュルームは生で食べられます。

新鮮なものを選んで美味しく食べましょう。

後入れて食感が楽しい

## とかちマッシュシチュー



## 材料（4人分）

・とかちマッシュ	1パック 100 g
・じゃがいも	中2個
・にんじん	小1個
・たまねぎ	小1個
・牛乳	500 ml
・バター	30 g
・小麦粉	大さじ3
・コンソメ	大さじ1
・塩、コショウ	少々

①具材を食べやすい大きさに切る。②じゃがいもを電子レンジ500Wで2分加熱する。③鍋にバターを溶かしてじゃがいも、にんじん、たまねぎを炒める。④小麦粉を加え、よく混ぜ合わせる。⑤牛乳を加え、弱火でとろみがつくまで混ぜる。⑥マッシュルームを加え、コンソメ、塩、コショウで味をととのえる。ひと煮立ちさせたら完成。

参考・引用

[おいしいマッシュルームの選び方と、上手に保存する方法 | カゴメ株式会社](#)  
[マッシュルーム | とれたて大百科 | 食や農を学ぶ | JAグループ](#)  
[十勝生まれの芳醇な香りと濃厚な旨み とかちマッシュ](#)

過去の栄養のしおりを  
ご覧になりたい方は  
こちらのQRコードから！



ホームページ



Instagram



facebook