

自然の驚異 きのこの魅力



今年も秋がやってきます。秋はやっぱり食欲の秋！今回は、そんな秋の味覚のなかでも特に不思議なきのこについて特集したいと思います。

私たちの生活に身近なきのこですが、みなさんはどれくらいきのこについて知っていますか？たとえば、国内では野生に生息するきのこはなんと5,000種類以上にも上るそうです。また、世界最大の生物はアメリカに生息するきのこの一種であり、その大きさは東京ドーム190個分とも言われています。

このように、きのこは想像より大規模な生態を持っています。いったいどうしてなのでしょう？これは、きのこが菌類であることが理由です。

きのこの正体

きのこは、実は植物ではありません。その正体は「菌糸」という、太さ千分の二、十ミリの細長い細胞が連なった菌類です。その生態は動物に近く、土の中など様々なものに菌糸を張り巡らし、その菌糸から木や栄養を分解して取り込んで生きています。

地球上の生態系の中では、きのこは分解者（還元者）として大きく貢献しています。すなわち、植物や動物の遺体などの有機



物をきのこが分解して無機物へ還元し、最終的に土へ戻す働きをしているのです。

きのこで始める「菌活」

菌活とは、「菌」食材を積極的に取り入れて、身体の中からキレイと健康を叶える活動のこと。そして「菌」という漢字は訓読みで「きのこ」と読むとおり、きのこは菌そのものを食べる唯一の食材であり、菌活食材の王様です！



そんなきのこを、日々の料理の中に取り入れて「菌活」を始めている人が近年増加中とのこと。あなたもこの機会に「きのこで菌活」を始めて身体を調子を整えてみてはいかがでしょうか。

きのこが持つ知られざる栄養素

食物としてのきのこは、種類によって含まれる栄養素が異なりますが、一般的にビタミンやミネラル、食物繊維等の栄養素が豊富であり、かつ、低カロリーでヘルシーであることから世界の健康食として注目を集めています。

あまりイメージにないかもしれませんが、しいたけに含まれる食物繊維はキャベツの倍以上あり、ひらたけやエリンギには、葉酸、ビタミンB群、アミノ酸等の栄養素が多く含まれています。



また、きのこ全般の細胞壁には、からだを守る能力を向上し免疫力を高めるβグルカンが多く含まれているのも特徴的です。きのこに含まれるβグルカンは多様性があり特に効果が高いと言われています。

こんなに豊富な栄養素を含んでいるにも関わらず、実はきのこはその9割が水分で脂肪がゼロに等しいため

新潟ときのこの関係

新潟県は長野県に次いできのこ生産量2位の県であることを知っていましたか？全国きのこシェア率22%の新潟県では、主になめこやまいたけ、えのきたけなどが広く生産されています。

県内の広い地域できのこが生産されている為、多くの場所でのきのこ狩りを楽しむことができます。



毒きのこには「注意」

行楽シーズンの秋に山登りをする人も多いでしょう。山にもきのこはたくさん生えています。野生で生息しているきのこを取って食べる行為は非常に危険です。いわゆる毒きのこにも数多くの種類が存在しており、食べられそうな見た目でも致死性の毒を含んでいるきのこは少なくありません。

毒きのこの見分け方には多くの迷信が存在していますが、そのほとんどが根拠のないものです。野生のきのこは興味本位で取らず、しっかりとおきましょう。



中面でキノコ料理のレシピを紹介しています。ぜひご覧ください！！

ご案内 暮らしのトラブルに、とっても助かる5つのサービス！

カネコ商会では5つの内容の無料対応をしています！（③④⑤は予約制です）



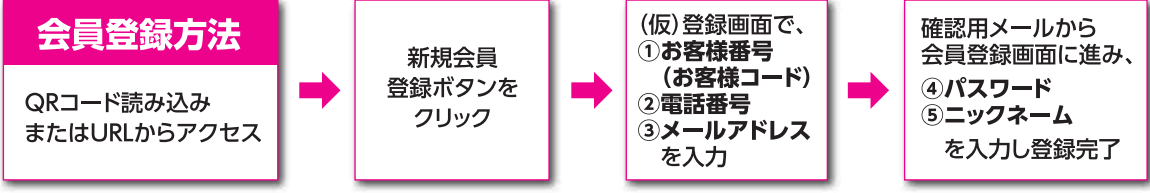
- ①水回りのトラブル
- ②かぎのトラブル
- ③住宅相談
- ④税務相談
- ⑤法律相談

※弊社LPガスをご利用のお客様が対象です。詳しい内容につきましては、お近くの営業所までお問い合わせください。



Web請求サービス カネコeコネクトをはじめました

月々の請求書、ガス使用量のお知らせなどが確認できるサービスです！



会員費等は不要です。

カネコeコネクト
新規登録は下記QRコード、あるいはURLよりアクセスして下さい。



<https://kaneko-econnect.com/login>

**柏崎営業所
オススメ!**

焼肉&しゃぶしゃぶ **大志麻**
うまいものダイニング

新「花咲」のメニューご紹介



◆花咲カルビステーキ
……………(税込) **880円**



◆花咲熟成モモステーキ
……………(税込) **880円**

焼肉食べ放題は2コースご用意

- ◆22品おてがるコース
- ◆37品満足コース



ランチタイムは
税込**800円**のお得な
週替わりランチ
が人気

国道8号線直結の焼肉・しゃぶしゃぶ店。定番は上質なお肉を使用したリーズナブルな食べ放題です。

おすすめは9/1からリニューアルした「焼肉食べ放題37品満足コース」! 丁寧に切れ込みを入れた大志麻名物の「花咲」に新しく「花咲カルビステーキ」と「熟成モモステーキ」が加わりました。広々とした空間で充実した時間をお楽しみください。



ゆったりとした掘りごたつ席は、ご家族連れのお客様に大人気!



【住所】〒945-0043 新潟県柏崎市日吉町3-27

【電話】0257-24-7200

【定休日】12月31日・1月1日

【営業時間】月～金 11:30～15:00(L.O.14:30)
17:00～22:00(L.O.21:30)
土・日・祝 11:30～22:00(L.O.21:30)

**上越営業所
オススメ!**

麵辛屋 二代目 美國ラーメン

ウマミとカラミに身悶える一品を紹介

おすすめは『美國豚汁ラーメン2辛』豚汁のウマミ、麻婆のカラミが調和した一品。辛さのレベルは0～10まで充実し、自分にあった一品をご堪能下さい。



【住所】〒942-0025 新潟県上越市夷浜新田493-1

【電話】025-520-9998

【定休日】火曜日

【営業時間】11:00～14:00 / 17:30～21:00



テイクアウトメニュー



◆美國豚汁ラーメン2辛
……………(税込) **850円**



取材人は(2~4辛)をチョイスしました。

◆特製極辛豚汁
ラーメン10辛
……………(税込) **980円**



きのこの炊き込みご飯

●材料(4合分)

- お米……………4合
- まいたけ……3分の1パック
- しめじ……………3分の1パック
- 人参……………2分の1本
- ごぼう……………40g
- 鶏肉……………40g

●作り方

- ① まいたけ、しめじ、人参、ごぼう、鶏肉をお好みの大きさに切る。
- ② お米を研いで、4合分の水を入れる。
- ③ ①で切った食材と調味料を入れ、軽く混ぜる。
- ④ 炊飯器で炊けば完成。



- 醤油……………大さじ4
- 料理酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- ショウガ……………お好み

本社スタッフM.S
が作りました!



2022 秋の感謝祭

※商品は全て本体価格(税抜)となっております。工事費等別途ご相談ください。

ビルトインコンロ

新しい幸せを、わかすこと。

NORITZ

piatto Light
ピアットライト

N3WS5PWAS6STE

スッキリした印象のフェイスデザイン。
グリル機能も充実。

¥88,800 (税抜)
97,680円(税込)

テーブルコンロ

新しい幸せを、わかすこと。

NORITZ

NLG2292WH

ホーロートップ無水片面焼グリル

¥19,800 (税抜)
21,780円(税込)

ビルトインコンロ

Rinnai

Mytone

RHS71W35T2DGVW

新しいMytoneの特長

- フレームレスガラス採用(ガラス天板タイプのみ)
- フロントパネルと天板のカラーバリエーションを一新
- 「煮物機能」を新たに搭載
- 「湯わかし機能」は左右両バーナーに対応

¥84,800 (税抜)
93,280円(税込)

レンジフード

Rinnai

レンジフード TAGシリーズ
新商品の特長

- 自動洗浄で、10年間ファンのお掃除不要
- 風量おまかせ運転で快適な調理空間の実現
- CO₂濃度自動検知による「自動換気」機能

TAG-REC-AP751SV

¥149,800 (税抜)
164,780円(税込)

お問合せ・ご相談はお気軽にカネコ商会へ

①クロスワードパズルの答え

答

②住所(〒 -)

③氏名

④年齢

⑤本誌に対するご意見・ご感想

V
キ
リ
ト
リ

2022年10月-11月の運勢は、

【ハワイアンリラクゼーション マカナスハウス】 住所:〒998-0853 山形県酒田市みずほ町2丁目16-3 TEL:0234-22-5767



牡羊座 3月21日～4月19日
望むものは必ず手に入れると強く願うことで手に入るタイミングが強いときです。思いがけないチャンスが何回もやってきます。逃さないように。
☆ラッキーカラー ゴールド



牡牛座 4月20日～5月20日
ひとつ拾ってひとつ取り入れるように生活に循環を取り入れましょう。一時的に停止しているように見えたこともそれにやっつけ動き出し、よいことが起こります。
☆ラッキームーブ 整理



双子座 5月21日～6月21日
誘惑に注意です。買い物も必要以上になってしまい心の衝動を押さえ切れなくなりそうですから、そこそこで止められるように誰かと一緒に行動がベストかも。
☆ラッキーカラー 青



蟹座 6月22日～7月22日
新たな人との出会いがあるときです。自分とは違った感覚の人とのかわりには自分の人生視野を広げてくれるでしょう。本との出会いも豊かなものになります。
☆ラッキーアイテム 本



獅子座 7月23日～8月22日
少しでも不信感があるときは、立ち止まって他人目線で現状をみて未来を想像してみましょう。一歩ずつ前へ進みその時々で考えながら作りあげていきましょう。
☆ラッキーアイテム 計画書



乙女座 8月23日～9月22日
「神の計らい。」を信じてみましょう。自分では想像していなかった意味のある偶然の一致や奇跡と思えることが多発しそうです。ラッキー月を大切にしてください。
☆ラッキーカラー 黄色



天秤座 9月23日～10月23日
対立を避けましょう。争うことは意味のないことではありませんが、理解しあい歩みより和解相手を思いやる気持ちは対立以上に意味深いことです。回避せよです。
☆ラッキーカラー 紫



蠍座 10月24日～11月22日
強いラッキー月です。交渉ごとでも無事に進んでいくでしょう。利益だけを求めず人とのつながりやチーム感を優先するとラッキー月は延長していくようですよ。
☆ラッキーアイテム 車



射手座 11月23日～12月21日
変化のときです。あなたの過去は今の基盤となりさらなる成長のために新たなステージに向かっていきます。移動や出会いなどは特に注目して集中してみましょう。
☆ラッキーアイテム 紙袋



山羊座 12月22日～1月19日
よく迷い悩ましいときのようなです。成長するためであり、あなたの視野を広げる大切なときですから他人のアドバイスや会話に耳をかたむけ自分を見直してみましょう。
☆ラッキーアイテム ドキュメンタリー



水瓶座 1月20日～2月19日
少しきついと思えるときも、もう少し努力してみましょう。しかし「努力」と「根をつめる」は別ものですから休みながら気分を変えて、また新たな気持ちで向かいましょう。
☆ラッキーアイテム ペン



魚座 2月20日～3月20日
自分の意にそわない現状でも目を背けず受け入れ新しいパートナーシップが築けるように何が重要なのかに気づくようにしましょう。天まかせも大事です。
☆ラッキープレイス 神社

ご意見・ご感想

お便りありがとうございます！
カネコ倶楽部へのご意見・ご感想お待ちしております！



タンドリー風ポークを早速作ってみました。子供でも食べやすく美味しかったです。



『タンドリー風ポーク』を作って頂きありがとうございます。少し辛いと感じる場合は、無糖ヨーグルトの代わりに加糖ヨーグルトでも美味しく出来上がります。ポークの代わりに厚揚げでもいいかもしれませんね。ぜひ、アレンジしてみてください(^^)

大源太キャニオンは、小さい頃に行って以来行っていなかったで、大人になって自分の子供を連れて遊びに行きたいと思いました。おおももさんのお弁当・オードブルはとても美味しかったです。



子供の頃の思い出の場所に、お子様連れでいけるなんてとても素敵ですね(^^)大源太キャニオンの3つのエリアはどれも魅力的です。おおももさんの開高めし弁当をテイクアウトして、大自然を楽しみたいと思いました♪

いつもお世話になっております。コロナ禍、自宅に居る時が多くなり「ガス」のありがたみを感じているところです。今後も大切に使用したいと思います。



弊社のガスをご利用頂きありがとうございます。よりよいサービスをご提供出来るよう「安心・安全・安定・スピーディー」をモットーに取り組んでいきたいと考えております。今後とも株式会社カネコ商會を、どうぞ宜しくお願いいたします。



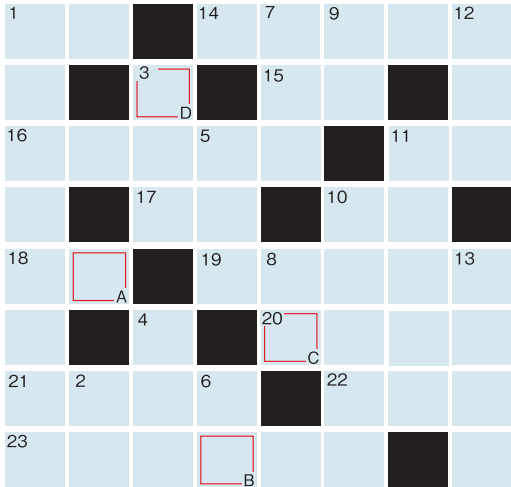
カネコ倶楽部 クロスワード

難易度
中



クロスワード応募先

□の文字を組み合わるとある言葉が現れます。その言葉をハガキに書いてご応募ください。



答 A B C D

募集締切

2022年11月30日(水) 当日消印有効

賞品

正解者の中から抽選で10名の方に3,000円分のクオカードを差し上げます。なお、当選者の発表は次号に掲載いたします。

↓ たてのかけ

- ① 来年2023年の大河ドラマの主人公になっている人物。
- ② 奈良公園周辺に生息しているのが有名で、国の天然記念物にも指定されている動物。
- ③ 洋風の生菓子の総称。スポンジを台にしてクリームや果物を加えたお菓子で誕生日やクリスマスなどに食べることが多い。
- ④ ベトナムの首都。ホーチミンに次ぐ第二の都市で、政治と文化のまちと言われている。
- ⑤ 陸上を通る道のこと。
- ⑥ 草花や樹木が分泌する甘みのある液。蜂が採取したり、リンゴに入っていることもある。
- ⑦ 双子児を表す英単語。また、2つで1組になっていること。
- ⑧ 吸盤のある巻きひげで木や岩に固着し、壁や石垣などにはわせる植物の総称。
- ⑨ ハワイの漬け料理。マグロなどの魚介を醤油や香味野菜などとあえたもの。ハワイ語で「魚を小さく切る」という意味。
- ⑩ サッカーなどで、ある特定チームを熱烈に応援する人。スポーツの応援において支持者や後援者のこと。
- ⑪ 球根などに毒をもつ秋の花。花言葉は情熱。
- ⑫ 心の繋がりや強い信頼関係。家族や友人などの結びつきを、離れがたくつなぎとめているもの。
- ⑬ 銀色の皮を持つ、肉食の深海魚。脂がのっていて、煮つけや焼き魚などでよく食べられる。

↑ よこのかけ

- ① 新潟県のシンボルであり、県の鳥。別名「ニッポニア・ニッポン」
- ⑩ 有明海や玄界灘を擁し、がばいばあちゃんや有田焼でも有名な九州の県。
- ⑪ 卵からかえって最初の羽が生えそろうまでの鳥のこと。
- ⑭ 新潟県下越地方でみられる茶色く細長いパンのようなお菓子。新発田市発祥といわれ、お祭りによく見る。
- ⑮ 口や鼻からはいたりすったりする空気のこと。呼吸によって行われる空気の運動。
- ⑯ 人類初の宇宙飛行を行った人物。「地球は青かった」という台詞でも有名。
- ⑰ 毎年11月に弥彦山でお祭りが開催される、黄色や白色が主流の花。多くは観賞用だが、花弁を食用とするものもある。
- ⑱ 住宅の中にある部屋の1つで、家族がくつろいだり、普段いる部屋のこと。
- ⑲ 日本でも大ブームとなった韓国ドラマ「梨泰院クラス」の日本版の舞台である東京の地名。
- ⑳ イスラム教の国々でよく見られる頭に巻く布。髪をおしゃれにまとめられるアイテムとしても使われる。
- ㉑ 亜熱帯から温帯にかけて分布する南国の木といわれる植物に実る果実。別名ココナッツ。
- ㉒ 山地などの傾斜地にある階段状の水田や稲作地のこと。
- ㉓ 東京のランドマークとなっている電波塔。今年で開業10周年。

①クロスワードパズルの答え
②住所
③氏名
④年齢
⑤本誌に対するご意見・ご感想

951-8011
新潟市中央区入船町5丁目3935番地
(株)カネコ商會
カネコ倶楽部
編集部 行

クロスワード応募に関する
個人情報の取り扱いについて

クロスワードの応募を通じてお客様からご提供いただきました個人情報を、本プレゼントの運営に関する以外に目的で使用するものではありません。

- 夏号当選者
- ・土田 様 新潟県長岡市
 - ・浅井 様 新潟県魚沼市
 - ・田中 様 新潟県長岡市
 - ・鈴木 様 新潟県上越市
 - ・金澤 様 新潟県魚沼市
 - ・福原 様 新潟県十日町市
 - ・金内 様 山形県酒田市
 - ・腰越 様 新潟県南魚沼郡湯沢町
 - ・酒井 様 新潟県長岡市
 - ・服部 様 新潟県上越市

前回号 vol.29 夏号の問題と答え



夏号 クロスワード答え

めいさいがら

↑ たてのかけ

- ① 過去にも未来にも行ける乗り物。あなたはどちらに行きたいですか？
- ② 手紙や荷物などを受け取る側、または場所、相手のこと。
- ④ ○○○○問題、○○○○破壊、○○○○省。
- ⑤ 寄せ書きを書いたり、サインを書いたりします。
- ⑦ 小さい子どもが遊ぶおもちゃであるが、最近ではアート作品にも用いられる。丸いほみとでつばりを繋ぎ合わせて遊ぶ。
- ⑧ お寿司屋さんで味の薄いネタから先に注文したり、蕎麦屋などで薬味はつゆに入れて直接蕎麦にのせて食べたりすること。○○な食べ方。
- ⑨ 野球の外野手。球場によって異なるが日本ではホームチーム側が多い。
- ⑩ ある働きかけや作用によって現れる良い結果・効能・効果のこと。
- ⑮ 種子植物のうち、子房がなく胚珠がむき出しになっている植物の総称。「○○植物」
- ⑯ ディズニーキャラクター。青色の体をもついたずら好きのエイリアン。
- ⑰ 一票の○○○。○○○是正。○○○社会。
- ⑲ 動物のオスとメスの組み合わせのこと。二つのものが組になっていること。
- ㉑ 夏になるとよく見かけるハチに似た昆虫。
- ㉒ 初夏になると青果コーナーに並び始めるふっくらとしたオレンジ色の果物。長崎や千葉が名産地。

↑ よこのかけ

- ① 手品などの仕掛けを見せつけて説明すること。
- ③ 2024年の大河ドラマの主人公。2,000円札の肖像画に描かれていたこともある。
- ⑥ 快晴は○、曇りは○、雨は●で表すもの。
- ⑦ 行○○、数○○、時系○○、並○○、直○○
- ⑪ 数えられないほど多いという意味の慣用語。「○○○○にいとまがない」
- ⑫ 太宰治の短編小説の一つ。「走れ○○○」
- ⑬ 福音を伝えるためにキリストに最初に選ばれた12人の弟子のこと。
- ⑭ 相手が予想していない行動に出て、相手を出し抜くこと。「○○をか」
- ⑰ 自分の希望を達成するための手がかり、頼りにできるような人とのつながりのこと。
- ⑲ 消石灰を主成分とする建築材料。主に塗り壁材として使用される。
- ㉑ 一瞬には脳の温度を下げるための行動ともいわれている。一般的に人が眠い時に起こる生理現象。
- ㉓ 福沢諭吉の次に一万円札に描かれることになる人物。

郵便はがき

お手数ですが
63円切手を
お貼り下さい。

951-8011

新潟県新潟市中央区
入船町5丁目3935番地

株式会社カネコ商會
カネコ倶楽部
編集部 行

株式会社カネコ商會

〒951-8011
新潟市中央区入船町5丁目3935番地
URL <http://www.kaneko-s.co.jp/>



カネコ商會HP

お問い合わせは、下記担当者までご連絡下さい。