

毎日の食卓に、ぷりっとした食感を

東亜合成 植物工場産

生きくらげ

🍴 レシピ集 🍴

国産



定番から社員おすすめまで

毎日の食卓で使いやすい
生きくらげレシピを集めました。



いろいろな料理に

スープや炒め物、サラダにも。
いろいろな料理に大活躍！

東亜合成



生きくらげの特徴と使い方

特徴



**希少な国産
生きくらげ**

乾燥品が多い中、
国産の“生”は
限られています



**生ならではの
みずみずしさ**

水戻し不要



**肉厚・ぷりっと
食感**



**ごぼう並みの
食物繊維※**

生きくらげ 5.6g/100g
ごぼう 5.7g/100g

※食物繊維量は日本食品標準成分表をもとにした目安

保存方法



冷蔵保存

購入後は冷蔵庫で保存し、
5日～1週間を目安に使い切る



冷凍保存

使いやすい大きさに切り、
水気を切って小分け冷凍もできる

下処理



よく洗う

流水でやさしく洗います。



料理に合わせて切る

大きめ・細切りなど、
料理に合わせて切ります。



湯通しをする

非加熱調理の際は約30秒。
ゆですぎると固くなるので
注意してください。

湯通し後に一品



湯通し後は、好みの調味料で
手軽な一品としてお召し上がりいただけます。

調味料例



ポン酢

しょうゆ

わさび

塩

ごま油

めんつゆ

和風ドレッシング

レシピ一覧



汁物

- ① 生きくらげと卵のトロみ中華スープ



サラダ

- ② 生きくらげと冷しゃぶのごまだれサラダ



和え物・小鉢

- ③ 生きくらげのごまナムル
④ 生きくらげと豆腐の香味和え
⑤ 生きくらげとオクラのねばねば月見和え



麺類

- ⑥ 生きくらげ入り冷やし中華



炒め物

- ⑦ 生きくらげとえびの塩卵炒め



ごはんもの

- ⑧ 生きくらげと鶏の炊き込みご飯
⑨ 生きくらげ入りチュモツパ



使う量の目安

1袋使うレシピと、1/2袋使うレシピを掲載しています。
残りは湯通しして刺身風に、またはスープ・炒め物などに。

生きくらげと 卵のとろみ 中華スープ

卵スープに生きくらげを加えた、
作りやすい定番の中華スープです。
卵のやさしい味わいと、生きくらげの
ぷりっとした食感がよく合います。



材料：2～3人分

生きくらげ	1袋
卵	1個
長ねぎ	適量
しょうが	1片
ごま油	小さじ1
水	500ml
鶏がらスープの素	小さじ1
オイスターソース	小さじ2
塩・こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2



作り方

- 1 生きくらげはよく洗い、ひと口大に切る。長ねぎは小口切り、しょうがは千切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、しょうが、生きくらげ、長ねぎを軽く炒める。
- 3 水と鶏がらスープの素を加え、ひと煮立ちさせる。
- 4 オイスターソース、塩・こしょうで味を整える。
- 5 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。



POINT

とろみをつけてから卵を入れると、
卵がふんわり広がりやすくなります。



おまけ
アレンジ

酢とラー油を少し加えると、
酸辣湯風にも楽しめます。



1



生きくらげと 冷しゃぶの ごまだれサラダ

冷しゃぶサラダに生きくらげを
合わせた、食べごたえのある
主菜サラダです。



材料：2～3人分

生きくらげ	1袋
豚しゃぶしゃぶ用肉 ……	180g
レタス ……	適量
きゅうり ……	1/2本
ミニトマト ……	4～6個
ごまだれ ……	適量
ポン酢 ……	お好みで
ラー油 ……	お好みで



作り方

- 1 生きくらげはよく洗い、
大きめのひと口大に切る。
- 2 沸騰したお湯で生きくらげを
約30秒湯通しし、水気を切って
冷ます。
- 3 豚肉をゆで、冷水に取って
水気を切る。
- 4 レタス、きゅうり、ミニトマトを
食べやすい大きさに切る。
- 5 器に野菜、豚肉、生きくらげを
盛り、ごまだれをかける。



POINT

生きくらげは大きめに切ると、
冷たいサラダでもぷりっとした食感が残ります。



おまけ
アレンジ

ごまだれにポン酢を少し加えると、
さっぱり食べられます。



生きくらげの ごまナムル

ごま油とごまで和える、
あと一品に使いやすい
定番小鉢です。



材料：2人分

生きくらげ	1/2袋
ごま油	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/3
にんにく	少々
いりごま	適量
塩	少々



作り方

- 1 生きくらげはよく洗い、太めの細切りにする。
- 2 沸騰したお湯で生きくらげを約30秒湯通しし、水気を切る。
- 3 ボウルにごま油、鶏がらスープの素、にんにく、塩を入れて混ぜる。
- 4 生きくらげを加えて和える。
- 5 器に盛り、いりごまをふる。



POINT

生きくらげは太めに切ると、
和え物でも食感がしっかり残ります。



おまけ アレンジ

ラー油を少し加えると、
ピリ辛ナムル風になります。



生きくらげと 豆腐の 香味和え

豆腐と香味だれでさっぱり食べられる、
冷奴風の小鉢です。



材料：2人分

生きくらげ	1/2袋
豆腐	1/2丁
青ねぎ	適量
しょうが	少々
にんにく	少々
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2



作り方

- 1 生きくらげはよく洗い、大きめのひと口大に切る。
- 2 沸騰したお湯で生きくらげを約30秒湯通しし、水気を切って冷ます。
- 3 豆腐は軽く水切りして食べやすい大きさに切る。
- 4 しょうが、にんにくはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- 5 しょうゆ、酢、ごま油、砂糖、しょうが、にんにくを混ぜて香味だれを作る。
- 6 豆腐と生きくらげを器に盛り、香味だれをかけ、青ねぎを散らす。



POINT

豆腐のやわらかさと、生きくらげの食感の違いを楽しめます。



おまけ アレンジ

大葉やみょうがを加えると、よりさっぱりした味わいになります。

生きくらげとオクラの ねばねば月見和え

オクラ、とろろ、卵黄を合わせた、
夏にも食べやすいねばねば小鉢です。



5



材料：2人分

生きくらげ	1/2袋
オクラ	4~5本
長いも	100g
卵黄	1個
青ねぎ	適量
しょうゆ	適量
かつお節	お好みで
刻みのり	お好みで
塩	少々



作り方

- 1 生きくらげはよく洗い、短冊切りにする。
- 2 沸騰したお湯で生きくらげを約30秒湯通しし、水気を切って冷ます。
- 3 オクラは塩をふって板ずりし、さっとゆでて小口切りにする。
- 4 長いもは皮をむき、すりおろしてとろろにする。
- 5 器にとろろ、生きくらげ、オクラを盛り、中央に卵黄をのせる。
- 6 青ねぎ、かつお節、刻みのりをお好みでのせ、食べる直前にしょうゆをかける。



POINT

オクラやとろろのねばりに、
生きくらげのぷりっとした歯ごたえが加わり、
食感の違いを楽しめます。



おまけ アレンジ

納豆やめかぶを加えると、
さらに具だくさんのねばねば小鉢になります。



生きくらげ入り 冷やし中華

夏の定番・冷やし中華に、
湯通しした生きくらげをトッピングする
手軽な一品です。



6



材料：2人分

生きくらげ	1袋
冷やし中華麺	2玉
きゅうり	1/2本
ハム	4枚
卵	1個
ミニトマト	4個
冷やし中華のたれ	適量
からし	お好みで



作り方

- 1 生きくらげはよく洗い、食べやすい太さの細切りにする。
- 2 沸騰したお湯で生きくらげを約30秒ゆで、ザルに上げて冷ます。
- 3 きゅうり、ハムは細切りにし、卵は薄焼きにして細切りにする。
ミニトマトは半分に切る。
- 4 鍋にたっぷりの湯を沸かし、中華麺をゆでる。ゆで上がった後冷水でしめて水気をしっかり切る。
- 5 器に麺を盛り、具材を彩りよくのせる。
冷やし中華のたれをかけ、お好みでからしを添える。



POINT

生きくらげは細くしすぎず、太めの細切りにすると、
麺と一緒に食べても食感が残ります。



おまけ アレンジ

ごまだれタイプの
冷やし中華にもよく合います。



生きくらげと えびの塩卵炒め

えび、卵、生きくらげを合わせた、
あっさり塩味の炒め物です。



7



材料：2～3人分

生きくらげ	1袋
むきえび	150g
卵	2個
長ねぎ	適量
しょうが	少々
ごま油	小さじ2
酒	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1



作り方

- 1 生きくらげは食べやすい大きさに切り、えびは背わたを取り、さっと洗って水気をふく。
- 2 卵を溶きほぐす。
- 3 フライパンにごま油小さじ1を熱し、卵を炒めて取り出す。
- 4 同じフライパンにごま油小さじ1を足し、しょうがを炒め、えびと生きくらげを炒める。
- 5 酒、鶏がらスープの素、塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。炒り卵を戻し、さっと炒め合わせる。



POINT

生きくらげは炒めすぎず、さっと火を通すと、
みずみずしい歯ごたえが残ります。
えびのぷりっと感と、生きくらげの食感を一緒に楽しめます。



おまけ アレンジ

ブロッコリーやアスパラを加えると、
彩りのよい炒め物になります。

生きくらげと 鶏の炊き込み ご飯

鶏のうまみを含んだごはんに、
生きくらげの食感がよく合う
炊き込みご飯です。



材料：2合分

生きくらげ	1袋
米	2合
鶏肉	150g
にんじん	1/4本
油揚げ	1/2～1枚
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
和風だし	小さじ1
水	2合の目盛りまで



作り方

- 1 生きくらげはよく洗い、太めの細切りにする。
鶏肉は一口大に切る。にんじんは細切り、
油揚げは短冊切りにする。
- 2 炊飯器に米を入れ、調味料（しょうゆ・酒・
みりん・和風だし）と水を2合の目盛りまで
加えて軽く混ぜる。
- 3 ②に鶏肉・にんじん・油揚げ・生きくらげを
のせ、炊飯する。
- 4 炊き上がったら全体をさっくり
混ぜ合わせる。



POINT

太めに切ると、炊き込んでも食感が残ります。



おまけ アレンジ

三つ葉を散らすと、香りよく仕上がります。



生きくらげ入り チュモツパ

韓国の家庭料理として親しまれているチュモツパに、生きくらげを加えました。ごま油の香りとたくあんの歯ごたえに、生きくらげの食感が加わる、つい手が伸びる一品です。



材料：約2合分

生きくらげ	1袋
温かいごはん	約2合分
たくあん	80g
韓国のり	適量
いりごま	適量
ごま油	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
キムチ	お好みで
チーズ	お好みで



作り方

- 1 生きくらげはよく洗い、粗みじん切りにする。たくあんは粗みじん切りにする。韓国のりは手でちぎる。
- 2 ボウルに温かいごはんを入れ、ごま油・マヨネーズ・塩を加えて混ぜる。
- 3 生きくらげ・たくあん・韓国のり・いりごまを加えて全体を混ぜ合わせる。
- 4 食べやすい大きさに丸くにぎる。お好みでキムチやチーズをのせても◎。



POINT

粗みじん切りにすると、ごはんになじみながら食感も残ります。



おまけ アレンジ

キムチやチーズを加えると、味の変化も楽しめます。



東亜合成の植物工場について

東亜合成 植物工場産

東亜合成の植物工場では、屋内の清潔な環境で、生きくらげを栽培しています。温度や衛生面を丁寧に管理し、安定した品質をお届けします。

安心・安全で
おいしい生きくらげを
お届けします！



1. 2011年からの栽培経験

2011年からレタスを栽培してきた経験を活かし、みずみずしく、ぷりっとした生きくらげを育てています。



2. 安定した屋内栽培

屋内の清潔な環境で、温度や衛生面を丁寧に管理しながら栽培しています。



3. 通年栽培

季節や天候に左右されず、一年を通して安定した品質の生きくらげをお届けします。



4. 栽培期間中、農薬不使用

栽培期間中は農薬を使用せず、安心してお召し上がりいただける生きくらげを栽培しています。



毎日の食卓に、おいしい生きくらげを。

東亜合成のサステナビリティ

東亜合成グループは、環境・社会・ガバナンスの視点から、持続可能な社会の実現に向けた取組みを進めています。

／ オール東亜サステナビリティ方針

未来の子供たちに幸せが届くよう、
新しい価値創造に挑戦します。

主な取組み分野



環境 Environment

- 環境マネジメント
- 気候変動への対応
- 水資源の保全
- 資源循環
- 化学物質の管理



社会 Social

- 人権の尊重
- 人財への取り組み
- 健康経営
- 労働安全衛生・保安防災
- 物流・調達
- 品質保証・製品安全
- 地域・社会への貢献
- 食の持続可能性への取組み



ガバナンス Governance

- コーポレートガバナンス
- コンプライアンス
- リスクマネジメント



植物工場での取組みは、
東亜合成グループの
「食の持続可能性への取組み」の一環です。

食の安全・安心、安定供給、そして持続可能な食の実現に向けた
取組みの詳細をご案内しています。

関連ページは
16ページの
QRコードから

暮らしと社会を支える東亜合成

東亜合成グループは、化学の力で暮らしや産業を支えるさまざまな製品を展開しています。



事業分野



基幹化学品



ポリマー・
オリゴマー



接着材料



高機能材料



樹脂加工製品



会社概要

創立
1944年7月17日

本社
東京都港区西新橋

売上高
1,623 億円

従業員数
連結 2,680 名

もっと知りたい方へ

東亜合成グループの食の持続可能性に向けた取り組みや、
生きくらのレシピなど、役立つ情報を公開しています。



食の持続可能性への取り組み

東亜合成グループの
食の持続可能性に向けた
取り組みをご紹介します。



生きくらげレシピ集

生きくらの魅力を活かした
簡単でおいしいレシピを
ご紹介します。



東亜合成株式会社
サステナビリティ事業部
2026年6月発行
