

	対象とした	きのこの状態	和風										洋風				中華風		野外		その他			特にお奨めの料理			
			味	すまじ	炊き込み	酢物の和え物	煮物のフライ	てんぷら	油炒め	鍋物	スー	ソール	ピクルス	ヒール	コロ	グラタン	ステーキ	チャーハン	油炒め	あんかけ	シチュー	塩焼き	味噌焼き		さつとゆで	つけもの	味噌ずけ
			汁	飯	物	物	め	物	プ	み	ネ	ブ	ケ	ザ	プ	ン	め	け	イ	き	き	て					
形がしっかりして、比較的歯ごたえもあり、さっぱりした味のきのこ類	アイシメジ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	鍋物	
	アンズタケ	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	オムレツ
	ウスヒラタケ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	煮物
	オオイチョウタケ	○	○	×	×	×	△	○	○	○	△	○	△	○	△	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	煮物
	オトメノガサ	○	○	△	○	×	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	チャーハン
	カノシタ	○	○	×	×	×	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	油炒め
	カヤタケ	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	鍋物
	クリタケ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	炊き込みご飯
	クリフウセンタケ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	鍋物
	コムラサキシメジ	○	○	○	△	○	△	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	鍋物
	ササクレヒトヨタケ	○	○	△	○	△	△	○	△	○	○	○	○	×	△	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	油炒め
	シモコシ	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	炊き込みご飯
	シモフリシメジ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	鍋物(幼菌)
	シャカシメジ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	鍋物
	ショウゲンジ	○	○	○	○	△	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	鍋物
	タマゴタケ	○	○	△	○	△	△	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	すまし汁
	タモギタケ	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	すまし汁(幼菌)
	ナラタケモドキ	○	○	○	○	×	○	○	△	○	△	○	○	×	△	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	味噌汁
	ニオウシメジ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	煮物
	ハイイロシメジ	○	○	×	×	×	△	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	煮物
	ハタケシメジ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	鍋物 すきやき
	ハルシメジ	○	○	×	×	×	△	○	△	○	△	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	煮物
	ヒラタケ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	煮物
	ブナシメジ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	煮物
	ホウキタケ	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	炊き込みご飯
ホテイシメジ(酒は禁物)	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	シューマイ	
ホンシメジ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	土瓶蒸 たれ焼き	
マイタケ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	土瓶蒸 天ぷら	
ムラサキシメジ	○	○	×	○	×	△	○	△	△	○	○	○	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	煮物	
ヤナギマツタケ	○	○	○	○	×	△	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	煮物	
ヌメリのあるものや調理によってヌメリの違うきのこ類	アカヤマドリ	○	○	×	×	△	△	△	×	○	△	△	△	×	×	○	×	×	○	×	×	×	×	△	○	油炒め	
	アミタケ	○	○	○	○	×	○	△	△	○	○	○	×	×	○	○	×	△	○	×	×	×	○	○	○	酢の物	
	エノキタケ	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	×	○	×	×	×	○	○	○	鍋物	
	オオギタケ	○	○	○	○	×	○	△	△	○	○	○	×	×	○	○	×	△	○	×	×	×	○	○	○	鍋物	
	キナメツムタケ	○	○	○	○	×	○	△	○	○	○	○	×	×	○	○	×	△	○	×	×	×	○	○	○	鍋物	
	キヌメリガサ	○	○	○	○	○	×	×	×	○	○	○	×	×	×	○	×	×	○	×	×	×	○	○	○	すまし汁	
	シロナメツムタケ	○	○	○	○	×	○	△	○	○	○	○	×	×	○	○	×	△	○	×	×	×	○	○	○	鍋物	
	チャナメツムタケ	○	○	○	○	×	○	△	○	○	○	○	×	×	○	○	×	△	○	×	×	×	○	○	○	鍋物	
	ナメコ	○	○	○	○	○	×	○	△	○	○	○	×	×	○	○	×	△	○	×	×	×	○	○	○	味噌汁 酢の物	
	ナラタケ	○	○	○	○	×	○	△	△	○	○	○	×	×	○	○	×	○	○	×	×	×	×	○	○	酢の物	
	ヌメリイグチ	○	○	×	×	×	△	△	×	△	△	△	×	×	△	×	×	△	○	×	×	×	△	○	○	油炒め	
	ヌメリササタケ	○	○	○	○	×	○	△	△	○	○	○	×	×	○	○	×	△	○	×	×	×	○	○	○	鍋物	
	ヌメリスギタケモドキ	○	○	○	○	○	×	○	△	○	○	○	×	×	○	○	×	△	○	×	×	×	○	○	○	鍋物	
	ハナイグチ	○	○	○	○	×	○	×	△	○	○	○	×	×	○	○	×	△	○	×	×	×	○	○	○	鍋物	
	ムキタケ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	おでん 中華スープ
ムラサキアブラシメジモドキ	○	○	○	○	×	△	×	△	○	○	○	×	×	○	○	×	△	○	×	×	×	○	○	○	○	鍋物	
ムラサキヤマドリタケ	○	○	△	△	×	△	△	△	○	△	△	×	×	○	×	×	○	○	×	×	×	△	○	○	○	油炒め	
ヤマイグチ	○	○	×	×	×	△	×	△	△	△	△	×	×	○	×	×	○	○	×	×	×	△	○	○	油炒め		
ヤマドリタケモドキ	○	○	×	×	×	△	○	×	○	△	△	×	×	○	×	×	○	○	×	×	×	△	○	○	油炒め		
香りの強いものや味に多少くせのあるきのこ類	ウラベニホテイシメジ	○	○	×	×	○	△	○	○	○	△	△	△	×	○	△	△	○	×	○	○	×	○	×	○	ミョウガと味噌油炒め	
	キシメジ	○	○	×	×	○	△	○	△	○	△	△	△	×	○	△	△	○	×	○	○	×	○	×	○	鍋物	
	クロカワ	○	○	×	×	△	△	△	○	○	×	×	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	塩焼き	
	コウタケ	○	○	×	×	○	×	△	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	乾燥後炊き込みご飯	
	コガネタケ	○	○	×	×	△	△	○	△	○	△	△	△	×	○	△	△	○	×	×	×	×	×	×	×	煮物	
	サクラシメジ	○	○	×	×	△	×	○	△	○	△	△	△	×	○	△	△	○	×	○	○	×	○	×	○	煮物	
	シイタケ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	たれ焼き	
	ブナハリタケ	○	○	×	×	○	△	○	△	○	△	△	△	×	×	△	△	○	×	×	×	×	×	×	×	豚肉と油炒め	
	マツタケ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	土瓶蒸 たれ焼き
ヤマブシタケ	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	△	○	△	×	○	△	○	○	×	○	○	×	○	○	○	煮物	
肉質に特徴があり、ぼそぼそ・こりこり・しこりする口あたりのきのこや柔らかいきのこ類	アカハツ	○	○	×	×	△	△	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○										