

旬を食べよう 【きのこ】



きのこの旬 :きのこは年間通して購入できるが、自生するきのこの旬は主に秋。

きのこの栄養:菌は訓読みで『きのこ』とよむ。元来、『菌』はきのこを意味した。

きのこに含まれる栄養成分は種類によって異なるが、『ビタミンD*、ビタミンBなどのビタミン類、カリウムやリン等のミネラル類が含まれている。

※ビタミンD【脂溶性ビタミン】について

【体内での働き】 ① カルシウムの吸収をサポート ② カルシウムの骨への沈着をサポート ③血液や筋肉のカルシウム濃度を調節する
【供給源】 魚やきのこ類など食べ物から摂るほか、日光に当たることにより私たちの皮膚である程度作られる

栄養素の通になる第5版 P140~145 参照



嬉しい効果がいっぱい!! きのこを『天日干し』してみよう

【メリット】 ① きのこに含まれるエルゴステロールは

日光(紫外線)に当てることでカルシウムの吸収を高める『ビタミンD2に変化』

⇒きのこを天日干しすると **ビタミンD量が約4倍に増える**というデータも!

市販の干し椎茸は機械乾燥の可能性があるので、購入後天日干しすることをお勧めします

②干すことにより『日持ち』がよくなる

③乾燥させると、きのこに含まれる酵素の働きにより『旨み成分が増す』



【作り方】 きのこの石づきを取り、ほぐし、平たいザルなどに並べ、1~3日天日干しする



電子レンジで簡単!

椎茸シュウマイ

【材料】 2人分

- ・ 椎茸 6枚
- ・ 豚ひき肉 150g
- ・ たまねぎ 50g
- ・ 塩 少々

- | | | | |
|------------|------|--------|------|
| A 片栗粉 | 小さじ2 | A しょうゆ | 小さじ1 |
| A オイスターソース | 小さじ1 | A ごま油 | 小さじ1 |

【作り方】

- ① 椎茸は石づきをとり、傘と軸を切り離し、軸はみじん切りにする。
- ② ビニル袋に豚ひき肉と玉ねぎ、塩少々、①の軸を入れ練り混ぜる。Aを加え、全体が白っぽくなるまで練る。
- ③ ビニル袋の端を切り、②を絞り出しながら椎茸の傘の内側に詰める。
- ④ 耐熱皿に並べ、ふんわりラップして600Wで約4分間加熱する。
※加熱が足りない時は様子を見ながら少しずつ再加熱をし、加熱しすぎに注意。
- ⑤ 盛り付けをして、好みて辛子を添える。

皮で包む手間もなく、電子レンジで蒸すので簡単です。

椎茸のうまみたっぷりで、皮のシュウマイに負けないおいしさですよ。

椎茸の部位の名称

