

11月

調理すると香りがよく、味も良いきのこ。低カロリーで食物繊維というイメージが強いですが、そのほかにもいろいろな栄養がたっぷり含まれています。いろいろな料理に使ってみてはいかがでしょうか。

薬食同源

きのこを用いた生薬で最も有名なのは、チョレイマイタケの菌核：猪苓で、五苓散や猪苓湯といった水のバランスを整える方剤に含まれます。また、特殊な形態で虫に寄生したきのこは冬虫夏草と呼ばれ、高級健康食品として珍重されています。主に免疫を高める目的で用いられますが、解明されていない作用がまだまだたくさんあると言われていいます。超高額でも需要が減らないのは、この謎めいた部分への期待なのかもしれません！？



【しいたけ】

・ **ビタミンD**(カルシウムの吸収アップ)
 ・ **βグルカン**(免疫力アップ)
 肉厚でかさが開ききっていないもの、軸が短くて太いものがおいしい。ひだの部分は白いものが新鮮とされる。



【えのき】

・ **食物繊維**(便秘予防)
 ・ **ビタミンB1** (エネルギー代謝アップ)
 しゃきっと背丈がそろっていて、きれいな白色のものが新鮮。袋に水滴が付いていないものがおすすめ。



【なめこ】

・ ぬるぬるしたぬめりはオクラや長芋に含まれるものと同じ成分の**“ムチン”**。(胃粘膜や肝臓の保護、便秘予防、)
 ・ **βグルカン**(免疫力アップ)
 大きさが均一で、ぬめりに濁りがないものが新鮮。



【ぶなしめじ】

・ **食物繊維**(便秘予防)
 ・ **ビタミンD**(カルシウムの吸収アップ)
 ・ βグルカン(免疫アップ)
 ・ GABA(リラックス効果)も含んでいる。
 全体的に弾力があり、かさや軸がしっかりしているものがよい。



【エリンギ】

・ **食物繊維**(便秘予防)
 ・ **ナイアシン** (冷え性の緩和)
 ・ **βグルカン**(免疫アップ)
 かさの色は薄茶色、軸は白色で太く弾力があるものがおすすめ。パッケージに水滴が付いていないものが新鮮。



【まいたけ】

・ **食物繊維**(便秘予防)、
 ・ **ナイアシン**(冷え症の緩和)、
 ・ **βグルカン**(免疫アップ)を含む。
 かさの色がはっきりしていて、肉厚のものがよりおいしい。



- 調理Point -

- ・ 水洗いは軽く
- ・ 冷凍でうま味が増す
- ・ 油を使って調理する

今月のレシピ



きのこ和風あんかけ

ペペロンチーノ風

(1人分)

(1人分)

エネルギー 138 kcal
 食塩 1.7 g

エネルギー 380 kcal
 食塩 2.8 g

* 作り方は裏面をご覧ください *



きのこ和風あんかけ

【材料】 2人分

	鮭	2切れ
	片栗粉	少々
	油	少々
A	しいたけ	1個
	えのき	1/4パック
	しめじ	1/4パック
	ピーマン	1個
B	白だし	大さじ2杯
	みりん、料理酒	各大さじ2/3杯
	醤油	小さじ2/3杯
	水溶き片栗粉	適量



ペペロンチーノ風

【材料】 2人分

	スパゲッティ	160g
	塩	少々
	スパゲティのゆで汁	50cc
A	しいたけ	1個
	エリンギ	1/2パック
	しめじ	1/2パック
	バター	8g
	(またはオリーブオイル)	大さじ1杯)
	にんにく	1片
	乾燥唐辛子(輪切り)	適量
	塩、こしょう	各適量



* * * * *

- ① 鮭に片栗粉を薄くまぶし、油を敷いたフライパンで焼く。
- ② Aを食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にBと水200ml、Aを入れて熱し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

* * * * *

- ① 鍋にお湯を沸かし、塩とスパゲティを入れて茹でる。*ゆで汁は一部残しておく。
- ② にんにくはみじん切り、Aは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにバターを入れて熱し、にんにくと唐辛子を炒め、ゆで汁を加える。Aを加え、塩とこしょうで味を調える。