



からだのごちそう

NO. 22
平成20年9月号

今月のテーマは「きのこ」

低カロリーにも関わらず、体の生理機能をスムーズにするビタミンやミネラルがたっぷり！
肥満や動脈硬化などの生活習慣病になりやすい現代人の理想的な健康食品。

きのこの効能

共通して水分が多く、低エネルギー。食物繊維、ビタミンB群、ビタミンD、カリウムなどのミネラルを含んでいます。特有の旨みは、グルタミン酸などのアミノ酸、グアニル酸によるものです。



- β-グルカン・・・不溶性食物繊維の一種で、抗ウイルス・抗がん作用に優れている。
- 食物繊維・・・コレステロール低下に働き、腸の動きを整え便秘予防に効果あり。
- ビタミンB1・・・糖類を分解し、エネルギーに換える働きがある。長期の欠乏は脚気の原因になる。
- ビタミンB2・・・脂肪を分解し、さらに脂肪の酸化を防ぐ働きがある。肥満やダイエットに有効。
- ナイアシン・・・ブドウ糖がエネルギーになるために必要なビタミン。口内炎、皮膚炎の予防に働く。
- ビタミンD・・・カルシウム代謝に働き、骨粗しょう症の予防に働く。
- カリウム・・・体内のナトリウムを調整し、高血圧予防に働く。

きのこの効能を高める

● 天日で半日ほど干すと、ビタミンDがアッする。

→菌類の細胞膜を構成するエルゴステロールは、紫外線にあるとビタミンDに変わる性質を持っています。生しいたけは、半日ほど天日で干すとビタミンDがぐんと増加するので、調理前に紫外線に当てると効果的！市販の干しいたけの多くは、火力乾燥させているものが多いので、紫外線に当ててビタミンDを増加させて使いましょう。



● きのを冷凍保存する。

→水分の多いきのこ類は保存期間が短いのが特徴。保存方法として乾燥、オイル漬け、しょうゆ漬け等がありますが、手軽な保存方法は冷凍保存。

それぞれ使いやすい分量を保存袋に入れる。

しいたけ・・・石づきを取り、かさど軸に分ける。
えのきだけ・・・根元を切り落とし、細かくほぐす。
しめじ・・・石づきを取り、ほぐす。

平らにして中の空気を抜き口を閉じる。
冷凍庫で保存。(使う時は凍ったまま使用)

● 水洗いは手早く。

→香りを生かすためには水洗いしないで使うのが一般的です。
汚れを落とす時は、布巾で全体をふくとよいでしょう。水洗いする時は、手早く流水で洗いきれんに水気をふき取ります。長く水に漬けていると、栄養成分が流失し傷みも早くなります。

● 炒める時は強火で手早く。

→炒める時の加熱は、強火で素早くするのが美味しさの秘訣です。
きのこは水分が多いので弱火で加熱すると水分が流出し、一緒に旨みや栄養成分も流出してしまいます。

きのこ御飯

きのこのいい香りで秋を感じられます。
鶏肉の旨み加わり、さらに美味しく！

1人分エネルギー：390～480kcal

【材料(4～5人分)】

- 米・・・3合
 - 鶏肉・・・100g
 - しょうゆ・・・少々
 - 生しいたけ・・・4枚
 - えのきだけ・・・1束
 - しめじ・・・100g
- A {
- 塩・・・小さじ1/2
 - 酒・・・大さじ2
 - 薄口しょうゆ・・・大さじ2
 - 三つ葉・・・1/4束
 - だし汁・・・600mg



【作り方】

- ① 洗米し15分浸漬後、ざるに上げて15分置く。
- ② 鶏肉を小口切りにし、しょうゆをかける。
- ③ えのき茸は3cmに切り、しめじは小房に分け、生しいたけは薄切りにする。
- ④ 土鍋に①とだし汁、②と③と調味料Aを入れ全体を混ぜて約30分浸漬させる。
- ⑤ 強火にかけ、沸騰したら弱火にして15分炊く。火を止めて15分蒸らす。

きのこのチーズ焼き (ガーリック風味)

さっと作れる一品です。
にんにくとバターが生しいたけの旨みを増します。

1人分エネルギー：72kcal

【材料(4人分)】

- 生しいたけ・・・8枚
- ピザ用チーズ・・・適量
- にんにく(みじん切り)・・・1かけ
- パセリ(みじん切り)・・・1かけ
- バター・・・大さじ1～2
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々



【作り方】

- ① 生しいたけは石づきを落とし、汚れをさっとふきとっておきます。
- ② フライパンにバターとにんにくを入れ、焦がさないようににんにくを炒めます。香りが出たら、生しいたけを加えて焼きます。
- ③ 生しいたけに火が通れば、塩・こしょうをしてかさの内側(白い部分)にチーズをのせ、フライパンに蓋をして弱火にします。
- ④ チーズが溶けたら、チーズの上にパセリを散らし器に盛り付けできあがり！