



からだのごちそう

No.62
平成24年1月号

今月のテーマは「えのきだけ」

☆栄養と効果☆

えのき茸にはビタミンB1、B2、食物繊維、ギャバが豊富に含まれています。ギャバは、神経の鎮静作用や腎臓や肝臓などの臓器を活発にする働きがあります。他にも抗ガン作用のある「レンチナン」をきのこ類の中で最も多く含んでいます。

実は・・・

えのき茸はコレステロールの排泄を促し、血中のコレステロール値を下げる『**エリタデニン**』という成分が含まれています。エリタデニンは、腸で胆汁と結合して体外へ排出し、胆汁が体内へ再吸収されるのを防ぎます。よってえのき茸はお肉を食べながらコレステロールを下げるができる食材なのです。鍋を食べる時には、えのき茸を入れてみましょう！

☆選び方☆

背丈が揃っていて、全体的に白っぽいものを選ぶようにすると良いです。べとべととしている物、茶色っぽく変色している物は古い物なので注意してください。

自家製なめ茸

～手軽に簡単！常備菜に～

1人分 エネルギー:63 Kcal
塩分:2.6 g

【材料(4人分)】

えのきだけ・・・120g
しょうゆ・・・大さじ3～4
みりん・・・大さじ3～4



なめたけは冷凍保存も可能なので、3～4日で食べきれないものは小分けにして冷凍すると便利です

【作り方】

- ① えのきだけの根元を切り落とし、3等分に切る。
- ② 鍋にえのきだけを入れ、醤油、みりんを3分ぐらいぐつぐつ炊く。

えのきとエビの甘酢炒め

～たっぷりのえのきとフリとしたエビの歯ごたえがポイント！～ 1人分 エネルギー:144 Kcal
塩分:1.6 g

【材料(2人分)】

えのきだけ・・・240g
無頭エビ・・・200g
A { 塩・・・小さじ1/6 しょうゆ・・・少々
酒・・・小さじ1
片栗粉・・・小さじ1/2
しょうが(せん切り)・・・1かけ
サラダ油・ごま油・・・各小さじ1

B { 酢・・・大さじ1
砂糖・しょうゆ・・・各大さじ1/2
塩・・・小さじ1/6



【作り方】

- ① えのきだけは石づきを除いてほぐす。
- ② えびはAで下味をつけ、片栗粉を加えてもみ込む。
- ③ フライパンに油2種を熱して②を炒め、火が通ったらしょうがと①を加えてさらに炒め、Bを加えて炒めあわせる。

フリのムニエル えのきソースかけ

～こんがりと焼いたフリのうま味をえのきからめてソースに～

1人分 エネルギー:274 Kcal
塩分:1.4 g

【材料(2人分)】

ぶり・・・2切れ(160g)
A [塩・・・小さじ1/6 しょうゆ・・・少々]
小麦粉・・・適量
にんにく(薄切り)・・・1/2かけ
サラダ油・・・小さじ2

B { えのきだけ(石づきを除く)・・・60g
しょうゆ・・・小さじ2
みりん・・・小さじ1
三つ葉(3cm長さに切る。)・・・適量

【作り方】

- ① えのきだけは長さを半分に切る。
- ② ぶりはAをぶり、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油とにんにくを熱し、香りがたったら余分な粉を落としながら②を入れ、両面をこんがりと焼いてとり出し、器に盛る。
- ④ フライパンを再び熱して①を炒め、Bで調味する。
- ⑤ ③に④をかけて三つ葉を添える。

